సాక్షి ఫన్‌డే
ఆదివారం :: 9 అక్టోబర్ 2016

mohan PUBLICATIONS
Granthanidhi.blogspot.in
ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆరోగ్యాది అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి... ఫేస్‌బుక్
FB@mohanpublications
మోహన్ పబ్లికేషన్స్
కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట, రాజమహేంద్రవరం – 533 101.
Mohanpublications.com
SUNDAY SPECIAL MAGAZINES
గ్రంథనిధి

అమ్మవు నీవే అఖిల జగాలకు!

10వ పేజీలో...

స్త్రీలలో వయసు పెరిగేకొద్ది పిల్లల పుట్టే అవకాశాలు తగ్గుతాయి సరైన వైద్యవిధానాల ద్వారా మాత్రమే ఇలాంటి దంపతుల్ని సంతానవంతుల్ని చెయగలం

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో
ప్రఖ్యాత సంతాన వైద్యనిపుణురాలు
డాక్టర్ పద్మలత యారాశి

పిల్లలు లేకుండా అలమటిస్తున్న వేలాది మంది
వివాహితుల జీవితాల్లో చిన్నారుల బోసినవ్వుల్ని
పండిస్తున్న సక్సెఫుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న: నమస్తే పద్మలతగారు, వారం వారం సంతానరాహిత్య సమస్యలు- వాటి పరిష్కారమర్గాల గురించి వస్తున్న ఆర్టికల్స్ చదువుతున్నాం.నాకు 31 సంవత్సరాల వయసులో పెళ్లయింది. ప్రస్తుతం నాకు 33. రెండేళ్ళవుతున్నా పిల్లలు కలగలేదు. మా వారు నేను కలిసి తిరుపతిలో లేడి డాక్టర్‌ను కలిశాం. లేటుగా పెళ్ళయితే పిల్లలు కలగడం కొంచెం కష్టం అవుతుందని చెప్పి కొన్ని మందులు వాడమని చెప్పారు.వాడుతున్నా ప్రయోజనం లేదు. కొంత నిరాశతోనే బతుకుతున్నాం. మా ఆయన నాకంటే మూడు సంవత్సరాలు పెద్దవారు. మాకు దేవుడు దయతలిస్తే తప్ప పిల్లలు పుట్టరనే నిర్ణయానికి వచ్చి గుడులు తిరుగుతున్నాం,కాని మీ ఆర్టికల్స్‌లో ఎలాంటి సమస్యలు వున్నా పిల్లలు పుట్టే అవకాశాలు టెక్నాలజి ద్వారా సాధ్యమవుతాయని రాస్తున్నారు. ఒకసారి మీతో మాట్లాడితే మా సమస్యకు దారి దొరుకుతుందన్న ఆశతో ఉత్తరం రాస్తున్నాం. (రాధాదేవి,రైల్వేకోడూరు)

జవాబు: రాధాదేవి గారు మీ ఉత్తరం చదివాను. మీరు వెల్లడించిన సందేహాలన్ని చదివాక మీకు పిల్లలు పుట్టరనే నిరాశతో జీవించాల్సిన అవసరం లేదనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ రోజుల్లో 33 సంవత్సరాల వయసులో సంతానం పొందుతున్న స్త్రీలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది వున్నారు. కాబట్టి వయసు అనేది మీ సంతానోత్పత్తికి అడ్డంకి కాదని మీరు గుర్తించాలి. అయితే ఇక్కడ గమనించాల్సిన విషయం ఏమంటే స్త్రీలలో వయసు పెరుగుతున్నకొద్ది సంతాన అవకాశాలు తగ్గడమనేది జరుగుతుంటుంది.ఇది శాస్త్రీయంగా రుజువైన అంశం. మీకు తిరుపతిలో లేడీ డాక్టరు చెప్పిన మాట వాస్తవమేగాని,పిల్లలు ఇక కలగరని మాత్రం కాదు. అవకాశాలు తగ్గుతాయని చెప్పి వుండవచ్చు. దీనికి కారణం స్త్రీలలో నెల నెలా విడుదలయ్యే అండాలు వసతోపాటు వాటి నాణ్యత కూడా తగ్గిపోతుంటుంది. 20 సంవత్సరాల వయసులో వున్నంత అండం నాణ్యత సహజంగానే 33 సంవత్సరాల వయసులో వుండదు. అంత మాత్రాన ఆందోలన చెందాల్సిన అవసరం లేదని చెబుతున్నాను. యుక్తవయసు దాటిన తరువాత విడుదలయ్యే అండం వల్ల అబార్షన్లయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమంటే వయసు పెరిగేకొద్ది సంతానం కలగడంలో కీలకమైన పాత్ర పోషించే హార్మోన్ల జన్యువులలో విపరీతమైన తేడాలు వస్తుంటాయి. ఈ తేడాలలో ఒక్కో సందర్భంలో వీరికి కలిగే సంతానంలో అనేక లోపాలు వుంటున్నాయి.ఫలానా లోపాలే సంభవిస్తాయని ముందుగా చెప్పలేం. వాస్తవానికి 20-25 ఏళ్ళ మధ్య స్త్రీలలో సంతాన అవకశాలు చాలా ఎక్కువగా వుంటాయి. 30 సంవత్సరాల వారిలో క్రమేపీ సన్నగిల్లుతూ 35 ఏళ్ళతరువాత మరింతగా తగ్గిపోతాయి. 40 సంవత్సరాలు దాటాకా పిల్లలు కలిగే అవకాశాలు మరింత దిగజారిపోతాయి. కాబట్టి ఏ వయసులో జరగాల్సిన ముచ్చట ఆ వయసులో జరగాలని పెద్దవాళ్ళు అంటున్నపుడు,అవేమి సత్యదూరాలని భావించకూడదు. ఈ కాలపరిస్థితుల్లో మగవాడితో సమానంగా స్రీలు జీవిస్తుండటం,వారు కూడా ఆర్థింకంగా స్వతంత్రంగా నిలదొక్కుకునేవాటిపై దృష్టిపెట్టడం వల్ల ఉద్యోగాలు,చదువులు వల్ల వివాహాలు ఆలస్యమవుతున్నాయి. ఆలస్యంగా చేసుకున్న వివాహాల్లో ఇలాంటి సంతాన సమస్యలు వుంటాయి. ఇకపోతే మీ విషయానికి వచ్చినట్లయితే అలాగే లేటుగా పెళ్ళి చేసుకోవడం వల్ల మీకు గర్భం రాలేదని నేను అనుకోవడం లేదు. ఎందుకంటే సరైన పరీక్షలు,అధ్యయనాలు చెయ్యకుండా సంతాన ప్రాప్తిగానీ,సంతానం లేకపోవడం గురించి మాట్లాడటం అంతమంచిది కాదన్నది నా అభిప్రాయం.అసలు సంతానం లేకపోవడానికి సమస్య మీ దగ్గరనే ఎదురవుతొందా? లేకుంటే మీ భర్తలో ఏమైనా లోపం వుందా? అనేది కేవలం వయసును బట్టి కూడా అంచనా వెయ్యలేం. మీరు ఇద్దరూ ఏదైనా ఫెర్టిలిటి సెంటర్లకు వెళ్ళినట్లయితే,తగిన పరీక్షల తరువాత మీరిద్దరికి ఎలాంటి వైద్యవిధానం అయితే సరిపోతుందో లోతుగా ఆధ్యయనం చేసి దాన్ని అందించడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల మీరు నిరాటంకంగా తల్లి కావాలన్న కలల్ని హాయిగా నిజం చేసుకోవచ్చు.

ADVT

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

తిరుపతి

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 9849330660

కోరమంగళ

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు

విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటి సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్,
గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 9491491911

ప్రొద్దుటూరు

పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9704555302

త్వరలో!.. హైదరాబాదు.

• టాప్ స్టోరీస్

హెల్త్ ల్యాబ్ - 8

ఉత్తమ విలన్ - 14

• హృదయపీఠం
టూర్‌దర్శన్ - 20

• క్యూట్ అప్‌డూ
సిగసింగారం - 22

• అరచేతుల్లోనే ఆయురారోగ్యాలు
హ్యాండ్‌వాష్ డే - 30

• టక్కుటమారం
హ్యూమర్ - 36

• జాతీయాలు

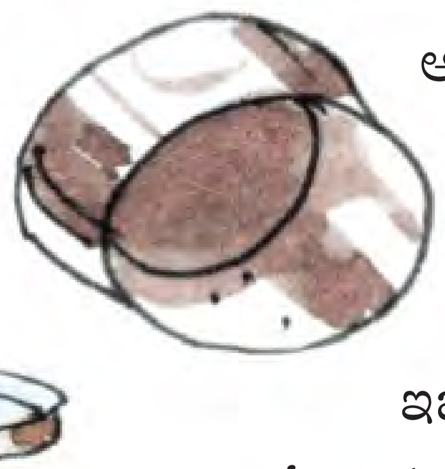
అయ్యవారుల గారి నట్టిల్లు!

కొందరు చాలా కష్టపడతారు. వచ్చిన సొమ్మును జాగ్రత్తగా పొదుపు చేస్తారు. వర్తమానంలో భవిష్యత్ గురించి ఆలోచిస్తారు. భవిష్యత్‌కు మంచి బాటలు వేసుకుంటారు. వారి కష్టానికి కాలం కూడా కలిసి వస్తుంది. కొందరు మాత్రం కష్టపడరు. భవిష్యత్ గురించి అసలే ఆలోచించరు.

'ఈ పూట గడిచిందా... ఇక చాలు' అని తృప్తి పడతారు.

ఇలా ఒక పద్ధతి అంటూ లేకపోవడం వల్ల అనుకోని సమస్యలు వచ్చినప్పుడు ఎన్నో కష్టాలు పడతారు.

మరికొందరు బాగా కష్టపడినా... ఎటు పోయినా నష్టం, కష్టమే ఎదురొచ్చి పలకరిస్తుంది. అంటే దురదృష్ట జాతకులన్నమాట! ఈ ఇద్దరి విషయంలో ఉపయోగించే జాతీయమే అయ్యవారుల గారి నట్టిల్లు.



అంటే... ఆదాయం అనేది ఏ రోజుకు ఆరోజు అన్నట్లుగా ఉండడం, ఆరోజు ఆదాయం లేకపోతే ఆకలి బాధలు ఎదుర్కోవడం. వెనకటికి ఎవరైనా అయ్యవారి జీవితం ఇలా గడిచిందేమో... అందుకే 'అయ్యవారుల గారి నట్టిల్లు' అనే జాతీయం పుట్టింది. ఆ అయ్యవారి ఇల్లు ఎప్పుడు చూసినా ఖాళీగా, శూన్యంగా, భారంగా, విషాదంగా ఉండేదట. బాగా నష్టాల్లో కష్టాల్లో ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్న వారిని ఉద్దేశించి ఆ జాతీయాన్ని ఉపయోగిస్తారు.

ఉదా: 'ఆయన ఆర్థిక పరిస్థితి బాగా లేదు. అయ్యవారుల గారి నట్టిల్లులా ఉంది'

ఏనుగుకు కొమ్ములు వచ్చినట్లు!

ఏనుగుకు కొమ్ములు వచ్చినట్లు!

ఏనుగు బలశాలి. మరి అలాంటి బలమైన ఏనుగుతో తల పడడానికి ఎవరికైనా భయమే కదా! ఏనుగు సహజ బలానికి కొమ్ములు తోడైతే? అమ్మో! అనుకుంటాం. ఎవరైనా బలవంతుడికి

మరింత బలం చేకూర్చే అధికారమో, అవకాశమో వచ్చినప్పుడు....

'ఏనుగుకు కొమ్ములు వచ్చినట్లు ఉంది' అంటుంటారు.

ఇసుక తక్కెడ - పేడ తక్కెడ

ఒక గ్రామంలో ఇద్దరు ప్రయాణికులు ఒకచోట బస చేశారు. వారు ఒకరికి ఒకరు పరిచయం అయ్యారు.

ఒకడి కావడిలో ఇసుక ఉంది. మరొకడి కావడిలో పేడ ఉంది.

''నీ దగ్గర ఉన్నదేమిటి?'' అని మొదటి వాడు రెండోవాడిని అడిగితే...

''ముడిబియ్యం'' అని గొప్పగా చెప్పాడు.

''మరి నీ దగ్గర ఉన్నదేమిటి?'' అని రెండోవాడు మొదటి వాడిని అడిగితే.. ''వండిన అన్నం'' అని చెప్పాడు. ఒకరి వస్తువు మీద ఒకరు కన్నేశారు.

ఎవరి దారిన వాళ్లు వెళ్లే సమయంలో... ఒకరినొకరు మోసం చేసుకొని ఒకరి కావడిని ఇంకొకరు తీసుకున్నారు. ''అబ్బ... వీడి కావడి కాజేశాను'' అని ఎవరికి వారు అనుకున్నారు. కొంతదూరం వెళ్లాక కావడి దింపి చూసుకున్నారు. ఒకడికి ఇసుక కనిపించింది. ఇంకొకడికి పేడ కనిపించింది!

మోసగించబోయి మోసపోయిన సందర్భాల్లో, పరస్పరం మోసం చేసుకునే సందర్భంలో ఉపయోగించే జాతీయం ఇది.

అరచేతిలో మాణిక్యం

ఒక విషయంలో స్పష్టత, సులువు, పారదర్శకతను సూచించడానికి ఉపయోగించే జాతీయం ఇది.

'అరచేతిలో ఉసిరికాయ'లాంటి వాటికి ఇది సమానార్థకమైన జాతీయం.

అరచేతిలో మాణిక్యం కనిపిస్తే... 'ఇదీ విషయం' అని ఎవరూ మనకు పని గట్టుకొని చెప్పాల్సిన పనిలేదు. అది కంటికి కనిపిస్తూనే ఉంటుంది.

అంటే ఎలాంటి అయోమయం, అస్పష్టత అక్కర్లేదు.

ఉదా: బుర్ర పాడుచేసుకొని ఆలోచించేంత విషయం కాదు... అది అరచేతిలో మాణిక్యం

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. ప్రియదర్శిని రామ్, ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ - 34. funday.sakshi@gmail.com

బుక్ డిజైనింగ్: కుసుమ

లైంగిక వ్యాధులను ఎన్నాళ్ళు దాస్తారు ?

హెచ్.ఐ.వి. ఈ వ్యాధి పేరు చెబితేనే ప్రతీ ఒక్కరూ భయపడిపోతారు. చికిత్స లేని వ్యాధిగా హెచ్ఐవికి పేరుంది. నిజానికి హెూమియోలో హెచ్ఐవి వైరస్‌ను కట్టడి చేసే మందులు ఉన్నాయి. హెచ్ఐవి ఎక్కువ విస్తరిస్తుండటానికి కారణం దీని లక్షణాలు కొన్ని ఏళ్ల తరువాత బయట పడటమే. అప్పటి వరకు వారికి హెచ్.ఐ.వి. ఉన్న విషయం కూడా తెలియదు. రోగ నిరోదక శక్తి తగ్గినప్పుడు వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడుతాయి. విరేచనాలు కావడం, బరువు తగ్గడం, అవకాశవ్యాధులు విజృంభించడం, వాతావరణ మార్పులను తట్టుకోలేకపోవడం, త్వరగా వ్యాధులు వస్తుండటం జరుగుతుంది.

గనేరియా : మూత్రంలో మంట, మూత్రనాళం దగ్గర దురద, జిగురుగా ద్రవం కారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఒక్కొక్కసారి రక్తపరీక్షలో గనేరియా బయటపడకపోవచ్చు. కానీ మూత్రనాళంలో బాధ, మూత్రంలో మంట ఉంటుంది. కొందరిలో పొత్తికడుపు నొప్పి, వీర్యంలో మంట, రక్తం రావడం కనిపిస్తాయి.

వెనీరియా వార్ట్స్ : పురుషాంగం మీద చిన్న క్యాలిఫ్లవర్ తరహాలో పులిపిరులు వస్తాయి. ఇవి గుత్తులు గుత్తులుగా తయారవుతాయి.

షాంకరాయిడ్ పుళ్ళు : ఇది కూడా లైంగిక వ్యాధే. లైంగిక సంపర్కం తర్వాత 3 నుంచి 5 రోజులలో ఈ వ్యాధి బయటపడుతుంది. జననాంగం మీద రెండు మూడు పుళ్ళు ఏర్పడతాయి. ఇది మొదట చిన్న నీటి బుడగలాగా వచ్చి చీము ఏర్పడి పగులుతుంది. పుండు ఎర్రగా మారి రుద్దినప్పుడు నొప్పి వస్తుంది.

హెూమియో చికిత్స : రోగనిరోధక శక్తి బలపడటం ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. రోగుల్లో అవకాశవాద వ్యాధులన్నీ దూరమవుతాయి. వైరల్‌లోడ్ బాగా తగ్గిపోతుంది.గనేరియా, వెనీరియల్ వార్ట్స్, షాంకరాయిడ్ పుళ్ళు కూడా హెూమియోతో సమూలంగా దూరమవుతాయి.

హైపటైటిస్ బి, సి, హెర్పిస్ హెూమియోతో శాశ్వత పరిష్కారం

(కాలేయ జబ్బులు (హైపటైటిస్ బి.సి). : హైపటైటిస్ వైరస్ ప్రభావం ప్రధానంగా కాలేయంపై ఉంటుంది. ఈ వైరస్ మూలంగా అనేక మంది తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి బారినపడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఈ వైరస్ ముఖ్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కిండం, డ్రగ్స్ అలవాటు ఉన్నవారు ఒకరు ఉపయోగించిన నీడిల్స్ మరొకరు ఉపయోగించడం ప్రధాన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. తల్లి నుండి శిశువుకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. లైంగిక సంబంధాల ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది. అయితే హైపటైటిస్ వైరస్ చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది.

కొన్న సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు. ఆకలి లేకపోవడం, వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించడం, ఒళ్లంతా నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం. కామెర్లు రావడం జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడనట్లు దాన్ని క్రానిక్ హైపటైటిస్ అంటారు.

Dr. Ravi Kirane
M.D., M.Sc(Psych), P.G.(Virology) London.
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్, తిరుపతి, విజయవాడ, విశాఖపట్టణం, కరీంనగర్
Ph: 7842 108 108, 7569 108 108

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ : పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటి పొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు. లైంగిక కలయిక ద్వారా వచ్చే హెర్పిస్ వ్యాధి తగ్గినట్టే తగ్గి రోగనిరోదక శక్తి తగ్గినపుడు మళ్ళీ కనిపించవచ్చు. స్త్రీలలో కూడా యోని మీద చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి విపరీతమైన నొప్పి రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. హెర్పిస్ వ్యాధిని లక్షణాలను బట్టి గుర్తించవచ్చు. అపరిచిత వ్యక్తులతో లైంగిక సంపర్కం తరువాత వారం రోజులలో నీటి పొక్కులలాగా వచ్చి పుండ్లు కనిపిస్తాయి. కొన్ని రోజుల తరువాత పుండ్లు మానిపోయి తిరిగి కనిపిస్తాయి. దీన్ని బట్టి గుర్తించవచ్చు.

హెూమియో చికిత్స : హైపటైటిస్ వైరస్‌ను సమర్థవంతంగా అడ్డుకునే చికిత్స హెూమియోలో మాత్రమే ఉంది. వైరల్‌లోడ్‌ను పూర్తిగా తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. హెర్పిస్ నివారణకు హెూమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. సాధారణగా హెర్పిస్ తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్ళీ వస్తుంది. అయితే హెూమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్ళీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.

ADVT

• న్యూ ఫేస్

కరివేప్యాక్

ఆర్థికంగా ఎదగాలనో.. పోటీ ప్రపంచంలో ముందుండాలనో.. మరే ఇతర కారణాల వల్లో మనల్ని మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తూ ఉంటాం. ముఖ్యంగా గృహిణులు తమ శరీరం పట్ల చాలా అశ్రద్ధ చూపిస్తుంటారు. కొన్ని రోజులు అలాగే వదిలేస్తే.. చర్మం, జుత్తు వంటివి కూడా క్రమంగా పాడైపోతాయి. అలా అని వాటిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరగాల్సిన పని లేదు. ఇంట్లోనే మన చర్మానికి సరిపోయే ప్యాక్స్ వారానికోసారి వేసుకున్నా సరిపోతుంది. ఓసారి ఈ ప్యాక్‌ను ట్రై చేసి, ఫలితం మీరే చూడండి.

కావలసినవి

- కరివేపాకు పేస్ట్ (ఆకులను మిక్సీలో కానీ రోట్లో కానీ వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి) – 1 టేబుల్ స్పూన్
- శనగపిండి – అర టేబుల్ స్పూన్
- పెరుగు లేదా పాలు – అర టేబుల్ స్పూన్

తయారీ

- ఓ బౌల్‌లో కరివేపాకు పేస్ట్, శనగపిండి, పెరుగు లేదా పాలు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి, మెడకు ప్యాక్‌గా వేసుకోవాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో చర్మాన్ని కాస్తంత స్క్రబ్ చేసుకుంటూ కడుక్కోవాలి. ఈ ప్యాక్‌ను వారానికి రెండుసార్లు వేసుకుంటే.. మీ చర్మం అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. (కరివేపాకు పేస్ట్‌కు బదులుగా.. ఎండబెట్టిన కరివేపాకుల పొడిని కూడా ప్యాక్‌గా వేసుకోవచ్చు)
- కరివేపాకులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణం మీ చర్మాన్ని ఇన్‌ఫెక్షన్ల బారి నుంచి కాపాడుతుంది. అలాగే ఈ కరివేపాకు ప్యాక్ ముఖంపై మొటిమలు, దద్దుర్లను దూరం చేస్తుంది. అలాగే ఇందులోని శనగపిండి మంచి క్లీనింగ్ ఏజెంట్‌గా పని చేస్తుంది. అంతేనా, ఇది చర్మాన్ని మృదువుగా, నిగనిగలాడేలా చేస్తుంది. కరివేపాకు తినడం వల్ల వచ్చే లాభాలెన్నో మనకు తెలుసు. అలాగే ఈ ఫేస్‌ప్యాక్ కూడా చర్మానికి పలురకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ కరివేపాకు జుత్తు పెరుగుదలకు కూడా ఎంతో తోడ్పడుతుంది.

• నెయిల్ ఆర్ట్

గోళ్లెక్కిన లేసులు

ఇది 'ఓరియంటల్ లేస్' నెయిల్ ఆర్ట్. దీన్ని వేసుకోవడానికి లైట్ రెడ్, వైట్, ట్రాన్స్‌పరెంట్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్‌లను సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ నెయిల్ ఆర్ట్ వేసుకోవడం చాలా సింపుల్‌గా ఉండటమే కాదు.. చూడటానికి చాలా అందంగా ఉంటుంది. దీన్ని పిల్లల చేతులకు వేస్తే, వారు భలేగా ముచ్చట పడతారు. ఇప్పటివరకు చీరలు, డ్రెస్సులకే లేసులు వేయడం చూసుంటారు.. కానీ గోళ్లకూ వేయాలనుకుంటే.. ఈ నెయిల్ ఆర్ట్‌ను వేసుకుంటే సరి.

1. ముందుగా గోళ్లన్నిటికీ లైట్ రెడ్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్‌ను పూర్తిగా అప్లై చేయాలి. తర్వాత వైట్ పాలిష్‌తో మూడు చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
2. ఇప్పుడు ఆ చుక్కలను మూడు పూరేకులుగా చేసుకోవాలి.
3. ఆ పైన పూరేకులను ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా స్ప్రెడ్ చేయాలి.
4. తర్వాత వైట్ కలర్ పాలిష్‌తో మునుపటి డిజైన్‌కి పై భాగంలో సన్నగా అయిదు చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
5. ఇప్పుడు ఆ చుక్కలకు ఇరువైపుల మరో రెండు రెండు చుక్కలు పెట్టాలి.
6. ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా వైట్ పాలిష్ వేసిన చోట లైట్ రెడ్ కలర్‌తో మూడు చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
7. ఆ ఎరుపు రంగు చుక్కలను కూడా పూరేకుల్లా చేసుకోవాలి.
8. తర్వాత ఆ ఎరుపు పూరేకులపై వైట్ కలర్‌తో మూడు గీతలు గీయాలి. చివరగా గోళ్లన్నిటి పై ట్రాన్స్‌పరెంట్ పాలిష్‌తో సింగిల్ కోట్ వేస్తే.. డిజైన్ లుక్కే మారిపోతుంది.

• వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్

ప్రశస్త ఆకృతులు

'శ్రేష్ఠమైన భూమి అంటే శ్రేష్ఠమైన ఫలితాలనిచ్చు భూమి' అని అర్థం. ఇటువంటి శ్రేష్ఠాకృతి భూములయందు నివసించుటకు గాను, ఈ సత్ఫలితములు పొందుటకు గాను, ఆ వ్యక్తులకు జాతకముతో గాని జన్మనక్షత్ర, పంచాంగములతోగాని పని లేదు. తమయందు నివసించువారు ఎవరైనప్పటికీ, ఎటువంటి వారైనప్పటికీ శ్రేష్ఠమైన భూములు శ్రేష్ఠమైన ఫలితాలనే ఇస్తాయి. ఐతే ఎటువంటి శ్రేష్ఠమైన భూములు, ఎటువంటి శ్రేష్ఠమైన ఫలితాలనిస్తాయోనన్న విషయములు 'విశ్వకర్మ ప్రకాశిక' అను వాస్తు గ్రంథమునందు వివరింపబడినవి.

శ్లో॥ మనోహరా భూస్సుతదా దృడా
ధనప్రదామతా।
సుతార్థదా తథా పృ్యదక్ సురేశ
దిక్ప్లవా మహి॥
గంబఅర శబ్దా జనయే త్సుత్రాన్
గంభీర నిస్స్వనాన్।
తుంగ పదాన్వితాన్ కుర్యాత్సమా
సౌభాగ్యదాయినీ॥
వికటా శూద్రజాతీనాం తథా
దుర్గనివాసినాం।
శుభదా నాపరేషాంచతస్కరాణాం
శుభావహా॥
స్వవర్ణా స్వాత్స్వవర్ణనా సర్వేషా
మధిపత్యదా।
శుక్లవర్ణా చ సర్వేషాం పుత్రపౌత్ర
వివర్ధినీ॥
కుశ కాశాన్వితా బ్రహ్మవర్చసాన్
కురుతేసుతాన్।
దూర్వాన్వితా వీరజనిః ఫలాఢ్యా
ధనపుత్రాదా॥

తా॥ 'మనోహరమైన భూమి' సంతాన వృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. 'దృఢమైన భూమి' ఐశ్వర్య ప్రధాత. ఉత్తరమున, 'తూర్పున పల్లమున్న భూమి' వంశ వృద్ధిని, ధన వృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. 'గంభీరమైన శబ్ధము గల భూమి' గంభీరమైన స్వభాముగల పుత్రులను కలుగజేస్తుంది. 'ఉన్నతమైన భూమి' సౌభాగ్యమును, 'సమమైన భూమి' ఐశ్వర్యమును ప్రసాదిస్తుంది. 'వికట భూమి' దుర్గనివాసితులకు, తస్కరులకు (చోరులకు) శుభదముగా ఉంటుంది. 'ఇతరులకు' నింద్యమైనది. అనగా పనికిరానిది.

ఏ వర్ణస్తునకు, ఏ భూమి పనికి వస్తుందని చెప్పబడినదో, ఆ వర్ణస్తునకు ఆ భూమియే శ్రేష్ఠమైనది. అన్ని వర్ణముల వారికి 'తెల్లని భూమి' పుత్ర పౌత్రాభివృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. 'రెల్లు, ధర్భలును గల భూమి' బ్రహ్మవర్చస్సు గల పుత్రులను కలుగజేస్తుంది. 'గరికతోనున్న భూమి' వీరులైన సంతతిని కలుగజేస్తుంది. 'ఫలవృక్షములున్న భూమి' ధనవంతులగు పుత్రులను ఉదయింపజేస్తుంది.

ఎవరూ కొనడం లేదు

ఈ స్థలం కొని సూమారు 10సం॥లు అవుతుంది. డబ్బులు అవసరమై అమ్మకమునకు పెట్టినాము. స్థలం చూచి 'దక్షిణం వీధిపోటు' ఉన్నది అని ఎవరూ కొనడం లేదు. ఈ స్థలం అమ్మకమునకు పరిష్కారము సూచించగలరు.

– గణేష్, తాడేపల్లిగూడెం.

'దక్షిణ వీధిపోటు ఉన్న స్థలము' కాబట్టి అమ్ముడు పోకపోవడము సర్వసాధారణ మైన విషయం. స్థల సవరణ గావించుకొని అమ్మకాని పెడితే త్వరగా అమ్ముడవు తుంది. లేదా, వీధి పోటు నివారణకు ప్రత్యామ్నాయ ప్థతులున్నాయి. అవి పాటిస్తే అమ్ముడయ్యే అవకాశాలు మెరు గుపడతాయి. వ్యక్తిగతంగా సంప్రదిం చండి.

వచ్చేవారం... మరిన్ని శ్రేష్ఠాకృతులు

దంతూరివారి 'విజయవాడ- విశాఖ'లో వాస్తు పర్యటన: అక్టోబర్ నెల
విజయవాడ: 16, 17 ఆది, సోమ - విశాఖ: 23, 24 ఆది, సోమ
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా : వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.
For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisrivastu@hotmail.com

జై కిసాన్... జై పోస్ట్‌మాన్!

'పోస్ట్..' అనే పిలుపు ఎంత తీయటిదో ఈ తరానికి అంతగా తెలియకపోవచ్చుగానీ... కొన్ని సంవత్సరాల వెనక్కి వెళితే... ఆ పిలుపులోని మాధుర్యం కళ్ల ముందు కదలాడుతుంది.

'అబ్బాయికి ఉద్యోగం వచ్చింది'

'పెళ్లి చూపులకు వచ్చిన అబ్బాయికి అమ్మాయి నచ్చింది'

'మిత్రమా... ఉభయ కుశలోపరి'

'తాతయ్య ఆరోగ్యం బాగలేదు. వెంటనే బయలుదేరి రాగలవు'

ఆనందం. ఆత్మీయం.

క్షేమ సమాచారం... ఒక్కటా... రెండా... 'పోస్ట్' అనే పిలుపులో ఎన్నో ఎదురుచూపులు. ఆ ఎదురుచూపుల కాలానికి ఇప్పుడు కాలం చెల్ల వచ్చుగాక... కానీ 'పోస్ట్' అనే పిలుపుకు మాత్రం కాలం చెల్లలేదు. పోస్ట్ ఆఫీసులకు కాలం చెల్ల లేదు. అవి కాలంతో పాటు మారుతూ... ప్రజ లకు చేరుతున్నాయి అని చెప్పడానికి నిదర్శనం...

అడుగో పోస్ట్‌మాన్!

వీధి వీధినంతా మేల్కొలుపుతున్నాయి
వీధి వీధినంతా కలయ చూస్తున్నాయి
అడుగో పోస్ట్‌మాన్!

* *

అందరికీ నువ్వు ఆత్మబంధువువి
అందరికి నువ్వు వార్తనందిస్తావు
కాని నీ కథనం మాత్రం నీటిలోనే మథనం అవుతుంటుంది.
ఇన్ని ఇళ్ళు తిరిగినా... నీ గుండె బరువు దించుకోవడానికి ఒక్క గడప లేదు.
ఇన్ని కళ్ళు పిలిచినా... ఒక్క నయనం నీ కోటు దాటి లోపలకు చూడదు.
ఉత్తరం ఇచ్చి నిర్లిప్తుడిలాగా వెళ్లిపోయే నిన్ను చూసినప్పుడు
తీరం వదలి సముద్రంలోకి పోతున్న ఏకాకి నౌక చప్పుడు.

- తిలక్
(తపాలా బంట్రోతు కవిత నుంచి)

'కిసాన్ విజ్ఞాన్ దూత్'

వ్యవసాయ భూముల భూసారాన్ని పరీక్షిం చడానికి 'కిసాన్ విజ్ఞాన్ దూత్' రైతులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

పూణే ప్రాంతీయ తపాలాశాఖ ఆధ్వర్యం లోని 'కిసాన్ విజ్ఞాన్ దూత్' కృషి విజ్ఞాన్ కేంద్ర (కేవీకే)తో కలిసి పనిచేస్తుంది.

బారామతి కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న 'కేవీకే' జిల్లా స్థాయి ఫార్మ్ సైన్స్ సెంటర్. రైతులు తమ పొలాల్లోని మట్టి నమూనాలను స్థానిక పోస్ట్ ఆఫీసుల్లో ఇస్తారు. వీటిని పోస్ట్ ఆఫీసులు పరీక్ష కోసం కేవీకే సెంటర్‌లకు పంపుతాయి. పరీక్షల తరువాత... ఆ సెంటర్ నుంచి ఒక రిపోర్ట్ అందుతుంది. అందులో అవసరమైన సలహాలు కూడా అందుతాయి.

''భారతీయ తపాలశాఖ ప్రజలకు మరింత చేరువ కావడానికి ఈ ప్రాజెక్ట్ ఎంతో ఉపయోగ పడుతుంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా రైతుల దూతగా వ్యవహరించే విలువైన అవకాశం ఏర్పడుతుంది'' అంటున్నారు అసిస్టెంట్ పోస్ట్ మాస్టర్ జనరల్ ఎఫ్.బి.సయ్యద్. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మంది రైతులకు మట్టి నాణ్యత పరీక్షల గురించి అంతగా అవగాహన లేదు. ఉన్నా... పరీక్షల విధి విధానాల గురించి తెలియదు. ఈ నేపథ్యంలో... 'కిసాన్ విజ్ఞాన్ దూత్' ఎంతోమంది రైతులకు మేలు చేస్తోంది.

''ఉత్తరం కొనడానికో, మనీ ఆర్డర్ చేయడా నికో ఒకప్పుడు పోస్ట్ ఆఫీసులకు తరచుగా వెళ్లే వాళ్లం. ఈ మధ్య కాలంలో అసలు వెళ్లడమే తక్కువైంది. ఇప్పుడు... కిసాన్ విజ్ఞాన్ దూత్ వల్ల... బాగా తెలిసిన ఇంటికి మళ్లీ వెళ్లినట్లు అని పించింది'' అంటున్నాడు కేసరి అనే గ్రామీణ రైతు. ఇది ఒక్క రైతు అభిప్రాయం మాత్రమే కాదు.

ఎంతోమంది రైతుల భావోద్వేగ సంబరం.

పూణే శాఖ పరిధిలో మొత్తం రెండు వేలకు పైగా గ్రామీణ పోస్ట్ ఆఫీసులు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ఇవి... కేవలం పోస్ట్ ఆఫీసులు మాత్రమే కాదు... రైతుల ఆత్మీయ నేస్తాలు.

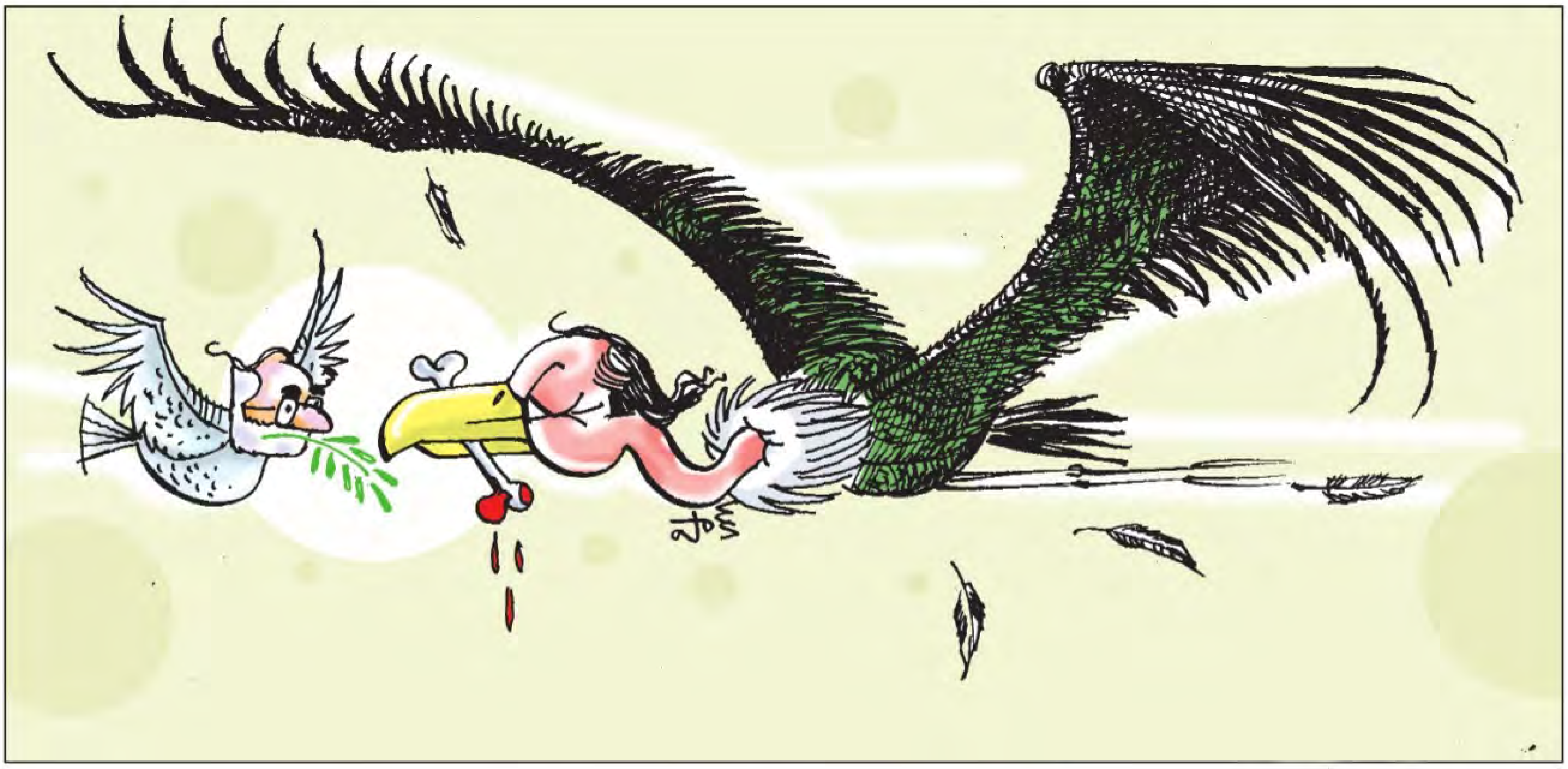
''భూసార పరీక్షల గురించి తక్కువమంది రైతులకు మాత్రమే తెలుసు. దీనికి తోడు సమా చార కొరత. ఇప్పుడు మాత్రం భూసార పరీక్షల గురించి శాస్త్రీయ అవగాహనను పెంచుకుంటు న్నారు'' అంటున్నాడు భూసార పరీక్షల్లో స్పెషలి స్టగా పేరున్న వివేక్ భోటి.

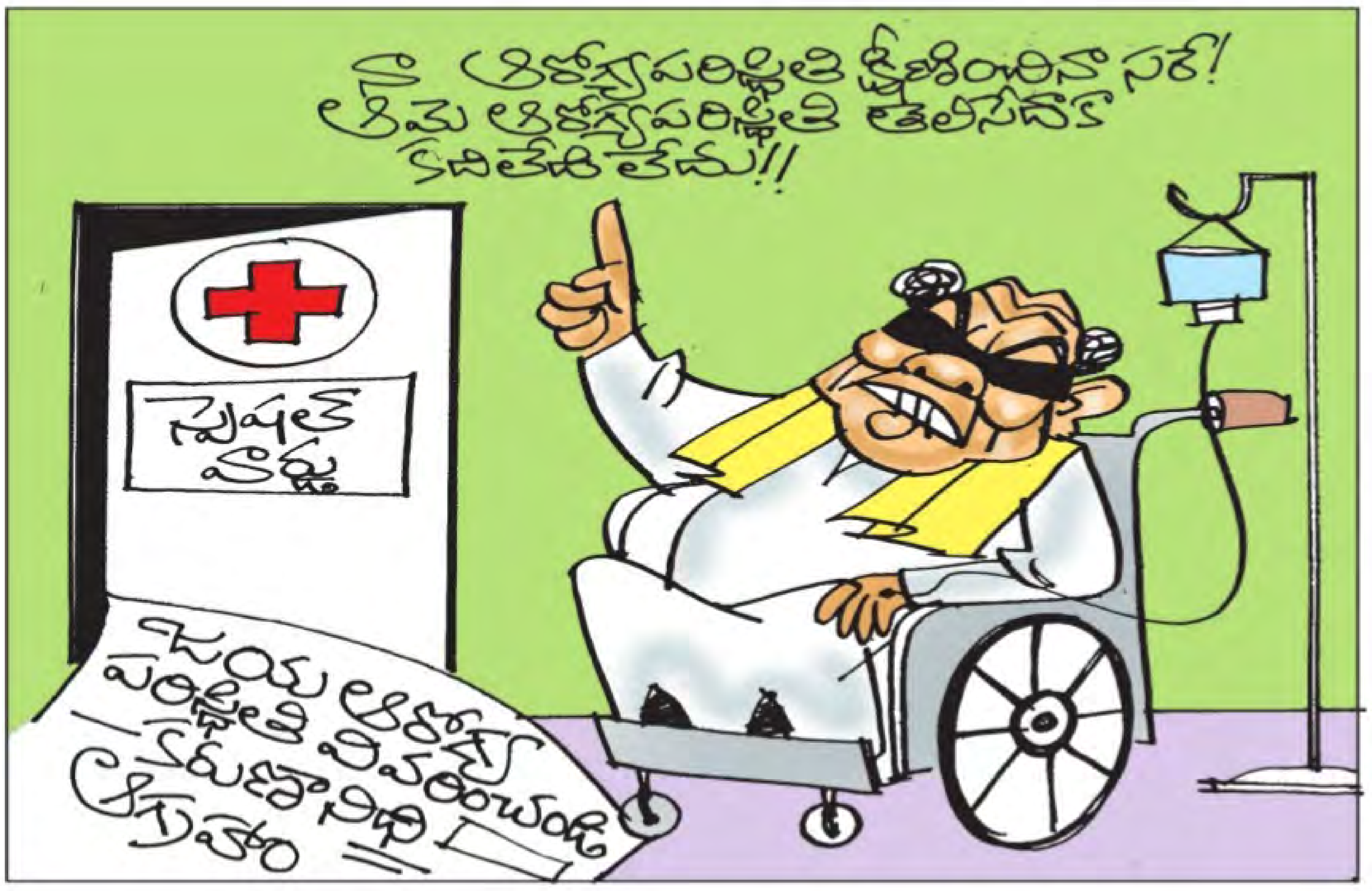
ప్రస్తుతానికైతే... భూసార పరీక్షల రిపోర్ట్ రైతుల చేతికి అందడానికి ఎనిమిది రోజుల సమయం పడుతోంది. ఈ సమయాన్ని తగ్గించ డానికి ప్రయత్నం జరుగుతోంది.

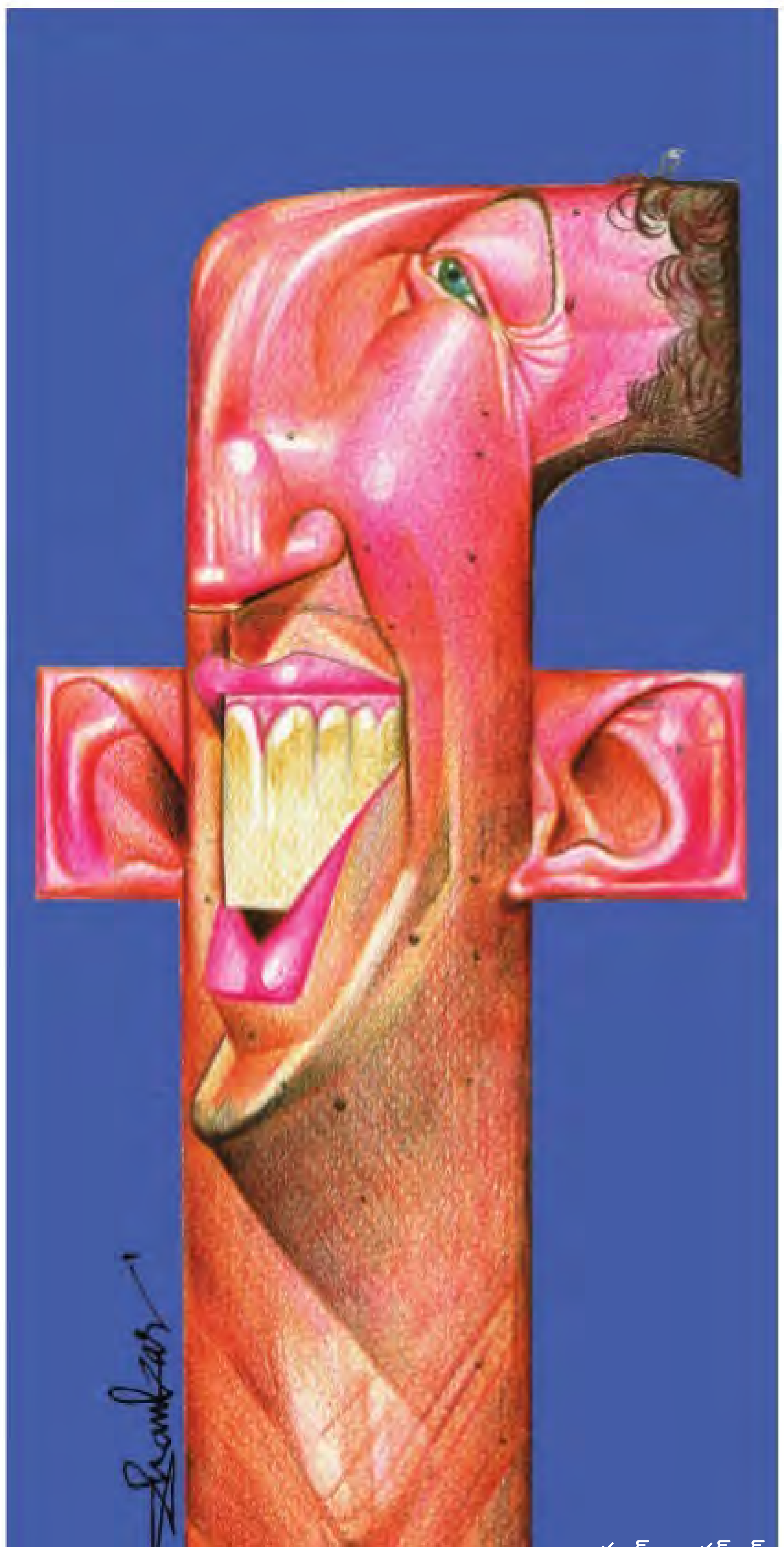
రైతులు ఆర్థిక సంక్షోభం ఎదుర్కోవడానికి కారణమవుతున్న అవగాహన లేమి 'కిసాన్ విజ్ఞాన్ దూత్'తో తగ్గిపోతుంది. సరికొత్త సమా చారం చేరువవుతుంది.

'గత కాలం మేలు' అంటారు.

పోస్ట్ ఆఫీసులు అంటే 'గత కాల జ్ఞాపకాలే' అనుకుంటున్న కాలంలో... ప్రజల మేలు కోరి... మరింత శక్తిమంతం అవుతోంది భారతీయ తపాలాశాఖ.







మార్క్ జుకర్‌బర్గ్

వ్యాధిబాధలతో ఆనందానికి దూరమైన కుటుంబానికి తిరిగి మరలా ఆనందాన్నిచ్చే అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకోగలిగితే నా కన్నా సంతృప్తి చెందే వారు మరొకరు ఉండరేమో!

- డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్ CMD

HOMEOCARE INTERNATIONAL

హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్

వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

www.homeocare.in

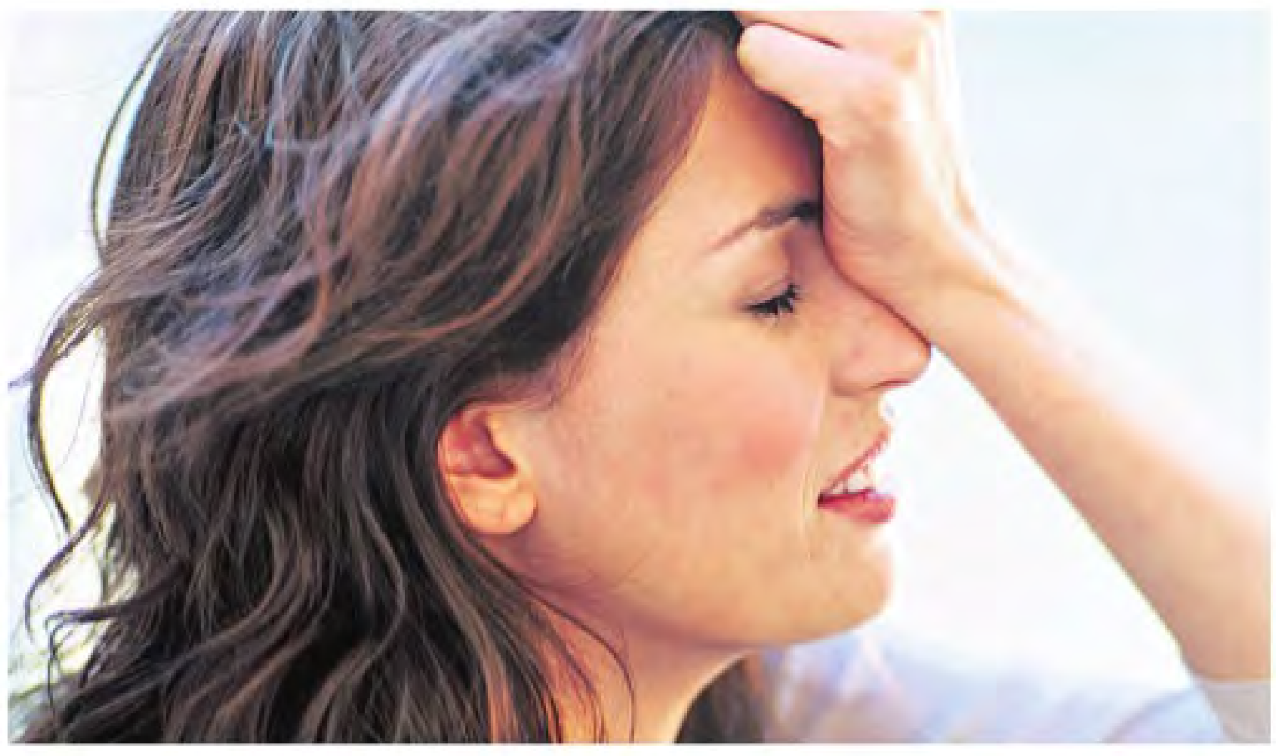
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212

తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

వీడియో గేమ్స్ ఎంత సేపు?

మిగతావారితో పోలిస్తే వీడియోగేమ్స్ ఆడే పిల్లల్లో వేలి కదలికల నైపుణ్యం... ఎదురుగా కనిపించే అంశాలపట్ల స్పందించే వేగం పెరుగుతాయి. ఫలితంగా మార్కులు కూడా మెరుగుపడతాయి. అయితే వీడియో గేమ్స్‌కు ఆరోగ్యకరమైన పరిమితి ఎంత అనే అంశాలపై పరిశోధన నిర్వహిస్తున్నారు బార్సెలోనా లోని 'హాస్పిటల్ డెల్‌మార్'కు చెందిన వైద్యనిపుణుల్లో ఒకరైన డాక్టర్ జీసస్ పూజోల్. ''వీడియోగేమ్స్ వల్ల పిల్లల్లో మోటార్ స్కిల్స్, రియాక్షన్ స్పీడ్ మెరుగుపడతాయి. అయితే దీనికి తప్పక పరిమితి ఉండాల్సిందే'' అంటారాయన. బార్సిలోనాకు చెందిన 2,400 మంది పిల్లలపై నిర్వహించిన అధ్యయనం ప్రకారం వీడియో గేమ్స్ ఆడాల్సిన వ్యవధి వారానికి తొమ్మిది నుంచి పదకొండు గంటల వరకు ఉండవచ్చంటున్నారు. అయితే ఈ వ్యవధి వారానికి పదకొండు గంటలకు మించితే మళ్లీ ప్రమాదమని పేర్కొంటున్నారు. ఇలా వారానికి పదకొండు గంటల కంటే ఎక్కువగా వీడియోగేమ్స్‌లో నిమగ్నమయ్యే పిల్లలకు మళ్లీ కొన్ని సమస్యలు వస్తాయంటున్నారు. ''ఈ ఆరోగ్యకరమైన పరిమితికి మించి ఆడే పిల్లల్లో ఒంటరిగా ఉండిపోవడం, హింసాప్రవృత్తి పెరగడం వంటి అవాంఛితమైన అంశాలు చోటు చేసుకుంటాయి'' అంటున్నారు ఆ నిపుణుడు.

గర్భనిరోధక మాత్రతో డిప్రెషన్ రిస్క్!



గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడే మహిళల్లో డిప్రెషన్ ముప్పు పెరుగుతుందంటున్నారు డెన్మార్క్ చెందిన నిపుణులు. దాదాపు పది లక్షల మంది మహిళల్లో నిర్వహించిన అధ్యయన ఫలితాలను వివరించారు. హార్మోన్లను ప్రభావితం చేసే గర్భనిరోధక మాత్రల వల్ల మానసిక వ్యాకులత, నిరాశ నిస్పృహ కలుగుతాయని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కోపెన్‌హాగెన్‌కు చెందిన డాక్టర్ ఓజ్‌విండ్ లిడెగార్డ్. చాలా రకాల పిల్స్ మూడ్స్‌ను ప్రభావితం చేస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. కుటుంబ చరిత్రలో డిప్రెషన్ వంటివి ఉంటే మాత్రం హార్మోన్లను ప్రభావితం చేయని ఇంట్రాయుటిరైన్ డివైజ్‌లు (ఐయూడీ) వాడటం మేలు అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వాళ్లు సైతం నిర్లక్ష్యం చేస్తారు...

కొంతమంది పేషెంట్లే కాదు... సాక్షాత్తూ డాక్టర్లు సైతం తాము తీసుకోవాల్సిన చికిత్సను నిర్లక్ష్యం చేస్తారంటున్నారు పరిశోధకులు. దాదాపు రెండు వేలకు పైగా డాక్టర్లను పరిశీలించాక నిపుణులు వెల్లడించిన అంశమిది. తమకు మానసిక సమస్య ఉందన్న విషయం బయటకు వెల్లడవుతుందేమోనని ఆందోళన చెంది కొందరు డాక్టర్లు తమ మానసిక సమస్యలను బయటపెట్టరని అంటున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిషిగాన్ మెడికల్ స్కూల్‌కు చెందిన డాక్టర్ క్యాథరిన్ గోల్డ్. యాన్ ఆర్బర్ నగరంలోని ఆ యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన పరిశోధనల్లో మరిన్ని ఆసక్తికరమైన అంశాలు వెల్లడయ్యాయి. డిప్రెషన్‌కు లోనైన డాక్టర్లు కూడా మామూలు పేషెంట్లలాగే తాము తీసుకోవాల్సిన మందులను సరిగా వాడరని పేర్కొంటున్నారు డాక్టర్ గోల్డ్. ఇలా జబ్బును నిర్లక్ష్యం చేసే విషయంలో మగ డాక్టర్లు, ఆడ డాక్టర్లు అనే తేడా లేకుండా అందరూ ఒకేలా వ్యవహరిస్తారంటున్నారామె.

• హెల్త్ టిప్స్

- అలసట, ఒత్తిడి వల్ల కలిగే చిరాకు నుంచి తులసి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కొద్దిగా తులసి ఆకులను నీళ్లలో వేసి మరిగించాలి. నీళ్ల రంగు మారి కషాయంలా తయారయ్యాక వడగట్టేసుకోవాలి. రుచి కోసం అందులో తేనె, నిమ్మరసం కలుపుకోవచ్చు.

- తరచు చుండ్రుతో బాధపడుతుంటే, మెంతులు తగిన పరిష్కారంగా ఉపయోగపడతాయి. అరకప్పు మెంతులను రాత్రంతా నానబెట్టి, ఉదయాన్నే మెత్తగా పేస్ట్‌లా రుబ్బుకోవాలి. ఆ పేస్ట్‌ను తలకు పట్టించి, అరగంట సేపు ఆరనిచ్చాక తలస్నానం చేయాలి.

- తలనొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నట్లయితే, సత్వర ఉపశమనానికి పుదీనా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. గుప్పెడు పుదీనా ఆకులను రెండు కప్పుల నీళ్లలో ఉడికించాలి. తర్వాత నీటిని వడగట్టేసి, అందులో తేనె, నిమ్మరసం, చిటికెడు లవంగాల పొడి కలుపుకొని తాగాలి.

- ఆకలి మందగించి, ఏమీ తినాలనిపించకపోయిన పరిస్థితితో ఇబ్బంది పడుతుంటే, దాల్చినచెక్క చక్కని ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. చెంచాడు దాల్చిన చెక్క పౌడర్‌ను రెండుకప్పుల నీళ్లలో వేసి మరిగించాలి. నీళ్లు దాదాపు సగానికి సగం ఇగిరిపోయాక, ఆ కషాయంలో చెంచాడు తేనె కలుపుకొని తాగితే జీర్ణశక్తి మెరుగవుతుంది.

- ఎసిడిటీతో ఇబ్బంది పడుతున్నట్లయితే, ఇంగువ చక్కని పరిష్కారంగా ఉపయోగపడుతుంది. పొద్దున్నే పరగడుపున గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు, చిటికెడు ఇంగువ కలుపుకొని తాగుతూ ఉన్నట్లయితే జీర్ణశక్తి మెరుగుపడి, ఎసిడిటీ అదుపులోకి వస్తుంది.

సంతానలేమికి సాఫల్య చికిత్స

డాక్టర్ టి.ప్రభాకర్, MD హోమియో
MS సైకాలజీ & కౌన్సెలింగ్,
పీజీ డిప్లొమా ఇన్ సెక్సాలజీ
బెస్ట్ డాక్టర్ 2015, హోమియో ట్రెండ్స్
హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్, విజయవాడ, వైజాగ్
ఫోన్స్: 77 3000 1000 , 77 3000 2000

పురుషుల్లో సంతానలేమి సమస్యకు ముఖ్య కారణం వీర్యకణాల లోపాలే.

వీర్యకణాల ఉత్పాదన : వీర్యకణాలు వృషణాల్లో ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఈ కణాలు ఉత్పత్తి కావడానికి మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంధి నుంచి వెలువడే ఎఫ్ఎస్‌హెచ్ అనే హార్మోన్, వృషణాల్లో వెలువడే టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ ప్రముఖ పాత్రపోషిస్తాయి. మొట్టమొదట ఈ హార్మోన్ల ప్రేరేపణతో 'స్పెర్మటోగోనియా' అంటే అభివృద్ధి చెందని వీర్య కణాలు విడుదలవుతాయి. ఇవి మైటాసిస్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా మొదటి స్పెర్మటోసైట్స్‌గా మారతాయి. ఇవి మరల మియాసిస్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా ద్వితీయ స్పెర్మటోసైట్స్‌గా మారతాయి. తరువాత ఈ ద్వితీయ స్పెర్మటోసైట్స్ మియాసిస్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా స్పెర్మాటిడ్స్‌గా మారతాయి. ఈ స్పెర్మాటిడ్స్ చివరగా అభివృద్ధి చెందిన వీర్య కణాలుగా మారతాయి. ఈ అభివృద్ధి చెందిన వీర్యకణాలే అండంతో కలిసి గర్భం రావడానికి ఉపయోగపడతాయి.

సాధారణంగా పురుషుల్లో 20 మిలియన్లు లేక అంతకన్నా ఎక్కువ వీర్యకణాలు ఉండాలి. వాటిలో కదలికలు 70 శాతం ఉండాలి. ఆకృతి 70 శాతం ఉండాలి. అప్పుడు దానిని ఫెర్టైల్ సెమన్ అంటారు.

వీర్యకణాల సమస్యలు-రకాలు

పురుషుల్లో వీర్యకణాల సమస్యలను కింది విధంగా విభజించవచ్చు.

1) ఎస్పెర్మియా : ఈ సమస్య ఉన్న వారిలో వీర్యం ఉత్పత్తి కాదు.

2) అజూస్పెర్మియా : వీర్యం ఉంటుంది. కానీ వీర్యకణాలు అసలు ఉండవు.

3) ఆలిగోస్పెర్మియా : వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉంటుంది.

4) అస్థినోస్పెర్మియా : వీర్యకణాల కదలిక లేక చురుకుదనం తక్కువగా ఉంటుంది.

5) టెరటోస్పెర్మియా : వీర్యకణాల ఆకృతి సరిగ్గా లేకపోవడాన్ని టెరటోస్పెర్మియా అంటారు. కొంతమందిలో ఆలిగో, అస్థినో, టెరటోస్పెర్మియాలు కలిసి ఉండవచ్చు. మరికొంతమంది సెమన్‌లో ఇన్‌ఫెక్షన్ల వల్ల కూడా కణాల సమస్యలు రావచ్చు.

వీర్యకణాల లోపానికి కారణాలు

హార్మోన్ల లోపం : వీర్యకణాల ఎదుగుదలకు అవసరమైన హార్మోన్స్ (ఎఫ్ఎస్‌హెచ్, ఎల్‌హెచ్, టెస్టోస్టిరాన్)లోపం వల్ల వీర్యకణాల సమస్య రావచ్చు.

వీర్యకణాల ఎదుగుదల లేకపోవడం : పైన చెప్పిన విధంగా వీర్యకణాల ఎదుగుదల దశలలో ఏదైనా కారణం చేత ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది.

వెరికోసిల్ : చాలా మందిలో వెరికోసిల్ సమస్య వీర్యకణాల లోపానికి కారణమవుతుంది. ఈ సమస్య వల్ల కణాల లోపం ఎందుకు వస్తుందో కచ్చితంగా తెలియదు. కానీ దీనివల్ల వృషణాల్లో వీర్యకణాలు ఎదగడానికి అవసరమైన వాతావరణ సమతుల్యత లేకుండా పోతుందని భావిస్తుంటారు. పొగతాగడం, డ్రగ్స్, మద్యం సేవించడం, కొన్ని రకాల మందులు, ఊబకాయం, థైరాయిడ్ సమస్యలు, మధుమేహం,క్రోమోజోముల సమస్యలు, వీర్యం బయటకు వచ్చే నాళాల సమస్యలు, సెక్స్‌సమస్యలు అంటే శృంగారపరమైన కోరికలు లేకపోవడం, అంగస్తంభన సమస్యలు, శీఘ్రస్ఖలనం, గనేరియా, సిఫిలిస్, హెర్పిస్ వంటి సుఖవ్యాధులు కారణమవుతాయి. ఎక్కువగా వేడిగా ఉండే వాతావరణంలో పనిచేయడం, తిరగడం, బిగుతుగా ఉండే లోదుస్తులు ధరించడం కూడా కారణమవుతుంది. డిప్రెషన్, ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం, పర్ఫామెన్స్ యాంగ్జయిటీ కూడా కారణమే. ఒక్కోసారి ఏ కారణం తెలియకుండా వీర్యకణాల లోపం రావచ్చు.

హోమియో చికిత్స

హోమియో వైద్యంలో వీర్యకణాల సమస్యలకు అత్యుత్తమ మందులు ఉన్నాయి. మొదట వీర్యకణాల సమస్య ఉందని తెలియగానే ఇబ్బంది పడటం సహజమే. కానీ సమస్య జటిలం కాకముందే అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యున్ని సంప్రదించడం ద్వారా సంతానం కలిగేలా చేసుకోవచ్చు. వైద్యులను సంప్రదించినపుడు ఎటువంటి సంశయం లేకుండా వివరాలు వెల్లడించాలి. హోమియో వైద్యం హోలిస్టిక్ విధానాన్ని నమ్ముతుంది. వ్యాధి లక్షణాలతో పాటు వ్యక్తి మానసిక, శారీరక లక్షణాలు, ధర్మాలను పరిగణలోకి తీసుకుని అత్యంత సహజమైన మందులతో ఫలితాలు పొందవచ్చు. సంతానలేమి ఉన్నప్పుడు కుంగిపోకుండా హోమియో చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా సంతానం కలిగేలా చూసుకోవచ్చు.

ADVT

అమ్మవు నీవే... అఖిల జగాలకు!

దుష్టశిక్షణకు శిష్టరక్షణకు ప్రతీక దసరా. స్త్రీశక్తి విజయానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం దసరా. దేశవ్యాప్తంగా ఊరూవాడా ఏకమై ఉమ్మడిగా జరుపుకొనే వేడుక దసరా. ముగురమ్మల మూలపుటమ్మ అయిన జగజ్జననిని జనమంతా భక్తితో ఆరాధించే పండుగ దసరా. దుర్గతులను దూరం చేసే దుర్గమ్మను నవరాత్రులలో పూజించే వేడుక దసరా. మన దేశంలో నలుమూలలా దసరా వేడుకలు ఘనంగా జరుగుతాయి. కోల్‌కతా, మైసూరు వంటి నగరాలలో దసరా నవరాత్రి వేడుకలు అమిత వైభవంగా జరుగుతాయి. దేశంలోని చాలా నగరాలు, పట్టణాల్లో తాత్కాలికంగా వెలిసే దుర్గామాత మంటపాలు భక్తుల రద్దీతో కిటకిటలాడుతాయి. శక్తిపీఠాలు, అమ్మవారి ఆలయాలు ప్రత్యేకపూజలతో కళకళలాడుతూ ఆధ్యాత్మిక శోభను సంతరించుకుంటాయి. దసరా వేడుకలు భారత్‌కు మాత్రమే కాదు, పొరుగునే ఉన్న నేపాల్, శ్రీలంకలలో కూడా దసరా నవరాత్రులు ఘనంగా జరుగుతాయి.

తొలిసారిగా చైనా సందడి

కోల్‌కతా దసరా వేడుకలపై ఈసారి చైనా ఆసక్తి ప్రదర్శిస్తోంది. కోల్‌కతాలోని చైనా కాన్సులేట్ అధికారులు, సిబ్బంది 'ఇంపాక్ట్' అనే స్వచ్ఛంద సంస్థతో కలసి ఈ వేడుకల్లో పాల్గొననున్నారు. చైనా ప్రతినిధులు అధికారికంగా దసరా వేడుకల్లో పాల్గొనడం ఇదే తొలి సారి కానుంది. 'ఇంపాక్ట్' ప్రతినిధులతో కలసి చైనా కాన్సులేట్ అధికారులు కోల్‌కతా నగరంలో వెలసిన దుర్గామాత మంటపాలను నవరాత్రులలో పంచమి నాటి నుంచి... అంటే అక్టోబర్ 6 నుంచి సందర్శించనున్నారు. భద్రత, అలంకరణ వంటి వివిధ అంశాల్లో మేటిగా నిలిచిన పది ఉత్తమ మంటపాల ఫలితాలను దసరా ముందు రోజు ప్రకటించనున్నారు. ఉత్తమ మంటపాల నిర్వాహకులకు ఎలాంటి నగదు బహుమతులు చెల్లించరు గాని, వారికి ఉచితంగా చైనాను సందర్శించే అవకాశం కల్పించనున్నట్లు కోల్‌కతాలోని చైనా కాన్సుల్ జనరల్ మా ఝూన్వు ప్రకటించారు.

కోల్‌కతాలో కోలాహలంగా...

దసరా వేడుకలను కోల్‌కతాలో చూసి తీరాల్సిందే. నగరం నలుమూలలా వీధి వీధినా వాడ వాడనా దుర్గా మంటపాలు దర్శనమిస్తాయి. సాయంత్రం వేళల్లో ప్రతి మంటపం వద్ద భక్తజన సందోహం కిటకిటలాడుతూ ఉంటుంది. కోల్‌కతా నగరం నగరమంతా కోలాహలంగా ఉంటుంది. జగత్ ప్రసిద్ధి పొందిన కలకత్తా కాళీమాతను దర్శించుకోవడానికి దేశం నలుమూలల నుంచే కాకుండా విదేశాల నుంచి యాత్రికులు పెద్దసంఖ్యలో తరలి వస్తారు. కోల్‌కతాలో రెండు కాళీమాత ఆలయాలు ఉన్నాయి. ఒకటి కాళీఘాట్ ప్రాంతంలోని కాళీమాత ఆలయమైతే, రెండోది దక్షిణేశ్వర్ ప్రాంతంలో హుగ్లీ నదీతీరాన వెలసిన దక్షిణేశ్వర కాళీమాత ఆలయం. కాళీఘాట్‌లో వెలసిన కాళీమాత 'కలకత్తా కాళి'గా ప్రసిద్ధి పొందింది. కాళీఘాట్‌లోని కాళీమాత ఆలయం ప్రస్తుత నిర్మాణం రెండువందల ఏళ్ల నాటిదే అయినా, ఇది చాలా పురాతనమైనది. గుప్తుల కాలంలోనే ఇక్కడి కాళీమాత పూజలు అందుకున్నట్లుగా చారిత్రక ఆధారాలు ఉన్నాయి. మూడు పెద్దపెద్ద కళ్లు, పొడవాటి బంగారు నాలుకతో కనిపించే కాళీఘాట్ కాళీమాత రూపం విలక్షణంగా ఉంటుంది. భువనేశ్వరి మాత రూపం ఆధారంగా ఇక్కడి కాళీమాత విగ్రహానికి రూపకల్పన చేసినట్లు చెబుతారు. ఇక దక్షిణేశ్వర కాళీ ఆలయం కూడా చరిత్ర ప్రసిద్ధి పొందినదే. ఈ ఆలయంలోనే పరమభక్తుడైన రామకృష్ణ పరమహంస కాళీమాతను ఆరాధించేవారు. ఇక్కడి అధిష్ఠాన దేవత అయిన కాళీమాతను భవతారిణి మాత అని కూడా అంటారు. కోల్‌కతాలోని ఈ రెండు కాళీమాత ఆలయాల్లోను దసరా నవరాత్రి వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతాయి. కోల్‌కతా మాత్రమే కాకుండా పశ్చిమబెంగాల్‌లో ఊరూరా దసరా వేడుకలు సందడి సందడిగా జరుగుతాయి. పశ్చిమబెంగాల్‌లో అష్టహాస్, బాహులా, బక్రేశ్వర్, కంకాళితళా వంటి శక్తి పీఠాల్లో దసరా నవరాత్రి వేడుకలు సంప్రదాయబద్ధంగా జరుగుతాయి.

కలకత్తా దక్షిణేశ్వర కాళీమాత

కటక్ చండీ ఆలయం

ప్రపంచపు మొదటి
కాన్స్‌టిట్యూషనల్ హోమియోపతితో
అన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు ప్రభావవంతమైన చికిత్సలు.

HOMEOCARE INTERNATIONAL
హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

మైసూరు నగర వీధుల్లో ఏనుగుల జంబో సవారీ

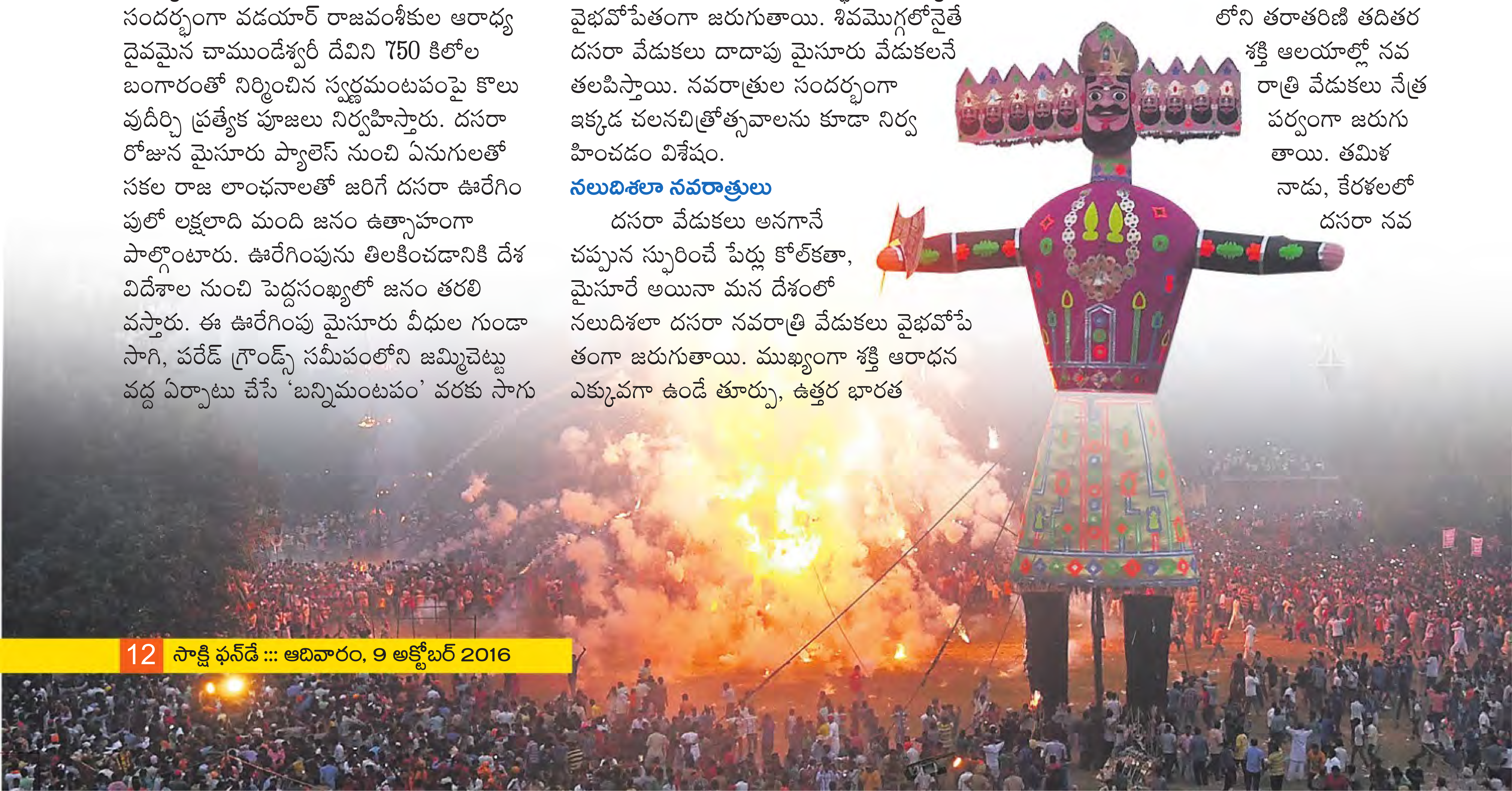
గుజరాత్‌లో దాండియా నృత్యహేల

మైసూరులో మహారాజ వైభోగంగా...

మైసూరులో దసరా వేడుకలు మహారాజ వైభోగంగా జరుగుతాయి. ఏనుగుల ఊరేగింపు, ఊరేగింపులో జానపద కళాకారుల ప్రదర్శనల సందడిని చూసి తీరాల్సిందే. మైసూరులో దసరా నవరాత్రి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించే సంప్రదాయం పదిహేనో శతాబ్దిలో విజయనగర రాజుల కాలం నుంచే మొదలైంది. విజయనగర సామ్రాజ్యం పతనమయ్యాక వడయార్ రాజ వంశీకులు దసరా వేడుకలకు పునర్వైభవం తీసుకొచ్చారు. వడయార్ రాజులు పదిహేడో శతాబ్ది తొలినాళ్లలో ఈ వేడుకలను శ్రీరంగపట్నంలో నిర్వహించేవారు. మూడవ కృష్ణరాజ వడయార్ హయాంలో 1805 సంవత్సరం నుంచి మైసూరులో దసరా వేడుకల నిర్వహణ ప్రారంభమైంది. నవరాత్రుల సందర్భంగా చాముండీ హిల్స్ ప్రాంతంలోని మైసూరు ప్యాలెస్‌లో వడయార్ రాజులు దర్బార్ నిర్వహించే ఆనవాయితీ కూడా అప్పటి నుంచే మొదలైంది. ఆ ఆనవాయితీ నేటికీ కొనసాగుతోంది. నవరాత్రులలో మైసూరు ప్యాలెస్ విద్యుద్దీపకాంతులతో ధగధగలాడుతూ దేదీప్యమానంగా మెరిసిపోతుంది. నవరాత్రుల సందర్భంగా వడయార్ రాజవంశీకుల ఆరాధ్య దైవమైన చాముండేశ్వరీ దేవిని 750 కిలోల బంగారంతో నిర్మించిన స్వర్ణమంటపంపై కొలువుదీర్చి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తారు. దసరా రోజున మైసూరు ప్యాలెస్ నుంచి ఏనుగులతో సకల రాజ లాంఛనాలతో జరిగే దసరా ఊరేగింపులో లక్షలాది మంది జనం ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు. ఊరేగింపును తిలకించడానికి దేశ విదేశాల నుంచి పెద్దసంఖ్యలో జనం తరలి వస్తారు. ఈ ఊరేగింపు మైసూరు వీధుల గుండా సాగి, పరేడ్ గ్రౌండ్స్ సమీపంలోని జమ్మిచెట్టు వద్ద ఏర్పాటు చేసే 'బన్నిమంటపం' వరకు సాగుతుంది. జమ్మిని కన్నడంలో 'బన్ని' అంటారు అందుకే ఈ మంటపాన్ని 'బన్నిమంటపం' అంటారు. ఏనుగులతో భారీ స్థాయిలో సాగే ఈ ఊరేగింపు కార్యక్రమాన్ని అప్పట్లో బ్రిటిషర్లు 'జంబో సవారీ'అనేవారు. ఇప్పటికీ ఆ పేరే వాడుకలో ఉంది. పదవ చామరాజ వడయార్ హయాంలో 1880 నుంచి నవరాత్రుల సందర్భంగా దసరా ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేసే ఆనవాయితీ మొదలైంది. ప్రస్తుతం దసరా వేడుకలను కర్ణాటక రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో రాజవంశీకులు నిర్వహిస్తూ వస్తున్నా, 1981 నుంచి ప్రదర్శన బాధ్యతలను మాత్రం కర్ణాటక ఎగ్జిబిషన్ అథారిటీ నిర్వహిస్తూ వస్తోంది. దసరా నవరాత్రి వేడుకల్లో మైసూరులోని ఆడిటోరియమ్స్ అన్నీ సంగీత కచేరీలు, నృత్యప్రదర్శనలతో కళకళలాడుతూ కనిపిస్తాయి. ఇక నవరాత్రుల సందర్భంగా జరిగే కుస్తీపోటీలు మైసూరు వేడుకలకే ప్రత్యేక ఆకర్షణ. మైసూరుతో పాటు కర్ణాటకలో బెంగళూరులోని బనశంకరి, గోకర్ణలోని భద్రకర్ణిక, బప్పనాడులో దుర్గాపరమేశ్వరి, కడియాలిలోని మహిష మర్దిని వంటి శక్తి ఆలయాల్లోనూ దసరా వేడుకలు సంప్రదాయబద్ధంగా, అత్యంత వైభవోపేతంగా జరుగుతాయి. శివమొగ్గలోనైతే దసరా వేడుకలు దాదాపు మైసూరు వేడుకలనే తలపిస్తాయి. నవరాత్రుల సందర్భంగా ఇక్కడ చలనచిత్రోత్సవాలను కూడా నిర్వహించడం విశేషం.

నలుదిశలా నవరాత్రులు

దసరా వేడుకలు అనగానే చప్పున స్ఫురించే పేర్లు కోల్‌కతా, మైసూరే అయినా మన దేశంలో నలుదిశలా దసరా నవరాత్రి వేడుకలు వైభవోపేతంగా జరుగుతాయి. ముఖ్యంగా శక్తి ఆరాధన ఎక్కువగా ఉండే తూర్పు, ఉత్తర భారత ప్రాంతాల్లో దసరా నవరాత్రి వేడుకలు అత్యంత సంప్రదాయబద్ధంగా జరుగుతాయి. తెలుగు రాష్ట్రాల గురించి చెప్పుకోవాలంటే విజయవాడలో ఇంద్రకీలాద్రిపై వెలసిన కనకదుర్గమ్మవారికి ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు జరుగుతాయి. దసరా రోజున కృష్ణానదిలో అమ్మవారికి తెప్పోత్సవాన్ని కన్నుల పండుగగా నిర్వహిస్తారు. శ్రీశైలంలోని భ్రమరాంబికా దేవికి, ఆలంపురంలోని జోగులాంబా దేవికి కూడా ఘనంగా నవరాత్రి వేడుకలను నిర్వహిస్తారు. తెలంగాణలో జరిగే నవరాత్రి వేడుకలకు బతుకమ్మ సంబరాలు మరింత వన్నె తెస్తాయి. రకరకాల పూలతో బతుకమ్మలను అలంకరించి, కొలువుదీర్చి మహిళలంతా పాటలు పాడుతూ, నృత్యం చేస్తూ ఈ వేడుకల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు. తెలంగాణలో వయసులో చిన్నవారు పెద్దల చేతికి జమ్మి ఆకులను ఇచ్చి, వారి ఆశీస్సులు అందుకుంటారు. ఒడిశాలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎక్కడ చూసినా దసరా వేడుకల కోలాహలం కనిపిస్తుంది. నగరాల్లోను, పట్టణాల్లోను అడుగడుగునా దేవీ మంటపాలు దర్శనమిస్తాయి. కటక్‌లో చండీ, జాజ్‌పూర్‌లో బిరజా, పూరీలో బిమలా, గంజాం జిల్లాలోని తరాతరిణి తదితర శక్తి ఆలయాల్లో నవరాత్రి వేడుకలు నేత్రపర్వంగా జరుగుతాయి. తమిళనాడు, కేరళలలో దసరా నవ



శరన్నవరాత్రుల పుట్టుపూర్వోత్తరాలు

దసరా నవరాత్రులను శరదృతువు ప్రారంభంలో వచ్చే ఆశ్వీయుజమాసంలో జరుపుకోవడం వల్ల వీటిని శరన్నవరాత్రులని కూడా అంటారు. నిజానికి దుర్గాదేవిని చైత్రమాసం ప్రారంభంలో వచ్చే వసంత నవరాత్రుల్లో ఆరాధించడమే సరైన పద్ధతి అని, ఆశ్వియుజంలో ఈ దుర్గాదేవిని పూజించడమంటే, అకాలంలో అమ్మవారిని మేల్కొల్పడమేనని బెంగాలీల్లో కొందరు నమ్ముతారు. దీనినే వారు 'అకాల్ బోధొన్' అంటారు. రామాయణ కాలానికి ముందు వసంత నవరాత్రులలోనే అమ్మవారిని ఆరాధించేవారట. రావణుడితో యుద్ధం జరిగినప్పుడు తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో శ్రీరాముడు ఆశ్వియుజ మాసంలో చండీహోమాన్ని నిర్వహించి, దుర్గాదేవి అనుగ్రహాన్ని పొంది రావణుడిని సంహరించాడని ప్రతీతి. అప్పటి నుంచే శరన్నవరాత్రులలో అమ్మవారిని ఆరాధించడం మొదలైందని చెబుతారు. ఇక చరిత్రను పరిశీలిస్తే, దుర్గాదేవి ఆరాధన మధ్యయుగాల నాటికే దేశం నలుమూలలా జరుపుకొనేవారు. ఒడిశా రాజధాని భువనేశ్వర్‌లోని పరశురామేశ్వర ఆలయంలో లభించిన క్రీస్తుశకం ఆరోశతాబ్ది నాటి శిల్పం ద్వారా అప్పట్లోనే దుర్గాదేవి నవరాత్రులు వైభవోపేతంగా జరిగేవని తెలుస్తోంది. అప్పట్లో పలు శివాలయాల్లో దేవీ నవరాత్రులు జరిగేవి. తొలినాళ్లలో ఈ వేడుకలు ఆలయాలకు, రాజప్రాసాదాలకు మాత్రమే పరిమితమై ఉండేవి. కాలక్రమంలో సామాన్యులు సామూహికంగా ఊరూరా దసరా నవరాత్రులను జరుపుకోవడం మొదలైంది.

రాత్రులలోని తొమ్మిదోరోజు సరస్వతీ పూజ చేస్తారు. విజయ దశమి రోజున పిల్లలకు అక్షరాభ్యాసం చేయిస్తే చదువుల్లో రాణిస్తారనే నమ్మకం ఆ రాష్ట్రాల్లో ఉంది. కొట్టాయంలోని సరస్వతీ ఆలయంలో విజయదశమి నాడు వేలాది మంది చిన్నారులకు అక్షరాభ్యాసాలు జరుగుతాయి. పశ్చిమ బెంగాల్‌కు చేరువలో ఉండే జార్ఖండ్, అసోం, త్రిపుర రాష్ట్రాల్లో కూడా దసరా వేడుకలు దాదాపు ఇదే తీరులో జరుగుతాయి. అసోంలోని కామాక్షి శక్తిపీఠంలో జరిగే నవరాత్రి వేడుకల్లో పెద్దసంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొంటారు. నవరాత్రుల సందర్భంగా మహారాష్ట్రలో తునికాకు చెట్లను పూజిస్తారు. తెలంగాణలో పెద్దలకు జమ్మి ఆకులిచ్చి ఆశీస్సులు పొందే ఆచారం ఉన్నట్లే, మహారాష్ట్రలో పెద్దలకు తునికాకులు ఇచ్చి, ఆశీస్సులు పొందే ఆచారం ఉంది.

ఉత్తరాదిలో రైతుల పండుగ

దసరా నవరాత్రులను ఉత్తరాదిలో వ్యవసాయదారుల పండుగగా జరుపుకొంటారు. నవరాత్రుల తొలిరోజున స్థానికంగా పండే గోధుమలు, బార్లీ వంటి ధాన్యాల విత్తులను మట్టికుండీలో నాటుతారు. దసరా నాటికి విత్తనాలు మొలకలెత్తుతాయి. మొలకలతో ఉన్న కుండీలను దసరా రోజున నదుల్లో లేదా చెరువుల్లో నిమజ్జనం చేస్తారు. కశ్మీర్, హిమాచల్‌ప్రదేశ్, పంజాబ్, హర్యానా, ఉత్తరప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్, పశ్చిమ బీహార్ ప్రాంతాల్లో చాలామంది ఈ ఆచారాన్ని పాటిస్తారు. ఉత్తరాఖండ్‌లోని కుమావ్ ప్రాంతంలో రంగస్థల సంప్రదాయాల ప్రకారం 'రామ్‌లీలా' వేడుకను ప్రదర్శిస్తారు. హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని కులు ప్రాంతంలో దసరా వేడుకలు కొంత విలక్షణంగా జరుగుతాయి. మిగిలిన ప్రాంతాల్లో విజయదశమి నాటితో నవరాత్రి వేడుకలకు ముగింపు పలికితే, కులు ప్రాంతంలో మాత్రం విజయదశమి నాటి నుంచే ఈ వేడుకలు మొదలై వారం రోజుల పాటు జరుగుతాయి. రావణుడిని రాముడు విజయదశమి రోజున సంహరించడంతో ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో విజయదశమి రోజున రావణ దహనాన్ని అట్టహాసంగా నిర్వహిస్తారు. ఊరూరా కూడళ్లలో భారీ పరిమాణంలో తయారు చేసే రావణ, కుంభకర్ణ, మేఘనాదుల దిష్టిబొమ్మలను తగులబెడతారు. బీహార్‌లోని మైథిలీ ప్రజలు నవదుర్గా పూజలు నిర్వహిస్తారు. మధ్యప్రదేశ్, ఛత్తీస్‌గఢ్‌లలో మహాలయ అమావాస్యకు ముందు నుంచే పండుగ వాతావరణం కనిపిస్తుంది. ఊరూరా దుర్గాదేవి మంటపాలతో పాటు రకరకాల ప్రదర్శనలు ఏర్పాటవుతాయి. గుజరాత్‌లో దసరా నవరాత్రి వేడుకల్లో దాండియా, గార్బా నృత్యాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా ఉంటాయి. ఇక దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో జరిగే దసరా నవరాత్రి వేడుకల్లో భిన్నసంస్కృతులు ప్రతిఫలిస్తాయి. వివిధ రాష్ట్రాల్లో దసరా వేడుకల నిర్వహణలో కొంత వైవిధ్యం ఉన్నప్పటికీ, ప్రతి చోటా ఈ సందర్భంగా ఆయుధపూజలు నిర్వహిస్తారు. ఇళ్లలో, కార్యాలయాల్లో, కర్మాగారాల్లో వాడుకునే పనిముట్లను, యంత్రాలను, వాహనాలను పసుపు కుంకుమలతో అలంకరించి పూజలు చేస్తారు.

విదేశాల్లో విజయదశమి

భారత్‌లోనే కాకుండా చాలా ఇతర దేశాల్లోనూ దసరా నవరాత్రి వేడుకలు జరుగుతాయి. పొరుగునే ఉన్న నేపాల్‌లోని శక్తి క్షేత్రాల్లో అత్యంత సంప్రదాయబద్ధంగా దసరా వేడుకలను నిర్వహిస్తారు. దసరాను నేపాలీలు 'దసైన్'గా పిలుచుకుంటారు. ఇండోనేసియాలో స్థిరపడ్డ భారతీయులు జకార్తా, టాంగెరాంగ్‌లలో నిర్మించిన దుర్గాదేవి ఆలయాల్లో నవరాత్రి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. మలేసియా, సింగపూర్‌లలో బెంగాలీ సంఘాలు ఈ సందర్భంగా దుర్గాదేవి పూజలతో పాటు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తాయి. బంగ్లాదేశ్ రాజధాని ఢాకాలోని ఢాకేశ్వరి ఆలయంతో పాటు పలుచోట్ల నవరాత్రి వేడుకలు జరుగుతాయి. ఈ సందర్భంగా పద్మానదిలో పడవ పందేలను కూడా నిర్వహిస్తారు. బ్రిటన్‌లో స్థిరపడ్డ బెంగాలీలు, అస్సామీలు దాదాపు యాభయ్యేళ్లుగా అక్కడ దసరా నవరాత్రి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహిస్తూ వస్తున్నారు. అమెరికాలోని యాభై రాష్ట్రాల్లోనూ అక్కడ స్థిరపడ్డ భారతీయులు ఈ వేడుకలను ఉత్సాహంగా జరుపుకొంటారు. జర్మనీ, ఫ్రాన్స్, ఆస్ట్రేలియా తదితర దేశాల్లోనూ అక్కడ స్థిరపడ్డ భారతీయులు కొన్ని దశాబ్దాలుగా దసరా నవరాత్రులను ఘనంగా నిర్వహిస్తూ వస్తున్నారు. చైనాలోని భారతీయులు 2004 నుంచి షాంఘై నగరంలో ఈ వేడుకలను నిర్వహించడం ప్రారంభించారు.

నేపాల్‌లో దసరా వేడుకల్లో బాలికల అలంకరణ

కవర్‌స్టోరీ: **పన్యాల జగన్నాథదాసు**

'కోటి'కి పైగా జీవితాలకు ఆరోగ్యం-ఆనందం
36 అడ్వాన్స్‌డ్ క్లినిక్‌లు
300కు పైగా వైద్య నిపుణులు
5 రాష్ట్రాలలో అందుబాటు.
CRORE SMILES AND STILL COUNTING
HOMEOCARE INTERNATIONAL
హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి
www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

ఈ బత్తుల బైరాగినాయుడి జోలికి వస్తే...

> ఏ మిస్టేక్ జరిగినా అందరూ నాలో ఉన్న రాక్షసుడిని చూడాల్సి ఉంటుంది

కాంట్రాక్టర్ బద్రీనారాయణలో రాక్షసుడు కనిపించాలంటే 'మిస్టేక్' కనిపించాలి.

బద్రీనారాయణ పాత్ర వేసిన షాయాజీ షిండే మాత్రం... తన నటనలో చిన్న మిస్టేక్ లేకుండా వెండితెరపై రాక్షసత్వాన్ని పండించి 'గ్రేట్ విలన్' అనిపించుకోగలరు.

'ఏం నిల్చొని మాట్లాడుతున్నావు? కూర్చోవయ్యా. ఏం తీసుకుంటావు?'... ఇవి బత్తుల బైరాగి నాయుడి మాటలు. ఆహా... ఆ మాటల్లో ఎంత మర్యాద ఉంది!

'రౌడీ వెధవలు మనకు ఎందుకు చెప్పు' ఇవి కూడా బైరాగి నాయుడి మాటలు. ఆహా... రౌడీయిజం మీద ఎంత మంట!

'ఒక్క ఓటు వేసి మీరు నన్ను మరిచిపోయినా... నేను మాత్రం మిమ్మల్ని జీవితాంతం మరిచిపోను'... ఇవి కూ....డా బైరాగి నాయుడి మాటలే.... ఆహా... ఎంత విశ్వాసం!!

కానీ... బైరాగినాయుడిలో భూతద్దం వేసి వెదికినా... మర్యాద కనిపించదు. రౌడీయిజం మీద అపారమైన ప్రేమ తప్ప వ్యతిరేకత కనిపించదు. తనను గెలిపించిన ప్రజల పట్ల పొరపాటున కూడా విశ్వాసం కనిపించదు.

'ఠాగూర్' సినిమాలో బద్రీనారాయణ, 'వీడే' సినిమాలో బత్తుల బైరాగి నాయుడు పాత్రలు షాయాజీ షిండే విలనిజానికి మచ్చుకు రెండు ఉదాహరణలు మాత్రమే. సొంతగొంతు కంటే... అరువు గొంతుతో మరింత ఎక్కువగా భయపెట్టగలడనేది 'వీడే' సినిమాతో రుజువు అయినా... ఆయన సొంతగొంతుతోనే మనకు ఎక్కువగా భయపడడం అలవాటైంది.

సరే... ఆ గొంతులో పలికే ముక్కల ముక్కల తెలుగు సంగతి ఎలా ఉన్నా... ఆ కళ్లలో పలికే భావాలు చాలు... విలనిజం చిరునామా చెప్పడానికి!

కొత్తకొత్తగా 18వ పేజీలో

తెలుగు ప్రేక్షకులకు 'మన ఇలనే' అన్నంతగా దగ్గరైన... షాయాజీ షిండే... ఎక్కడి వారు?

ఒక్కసారి అలా మహారాష్ట్ర వరకు వెళ్దాం...

మహారాష్ట్రలోని సతారా జిల్లాలో ఒక మారుమూల గ్రామంలో రైతు కుటుంబంలో పుట్టారు షిండే. డిగ్రీ తరువాత 'మహారాష్ట్ర గవర్నమెంట్ ఇరిగేషన్ డిపార్ట్‌మెంట్'లో వాచ్‌మెన్‌గా చేరారు. నెల జీతం 165 రూపాయలు. ఉద్యోగం చేస్తున్నా మనసంతా నాటకాలపైనే ఉండేది.

'నేను నటుడిని కాగలనా?' అని మనసులో ఒక ప్రశ్న.

'కావాలంటే ఏంచేయాలి?' అనేది మరో ప్రశ్న.

'మంచి నటుడు కావాలంటే ఏంచేయాలి?' అని ఒక పెద్దాయనను అడిగినప్పుడు....

'మందుకొట్టే అలవాటు ఉందా?'

'సిగరెట్ తాగే అలవాటు ఉందా?' అని అడిగాడు.

'అప్పుడప్పుడు తాగుతాను' అని జవాబు ఇచ్చారు షిండే.

''చెడు అలవాట్లేమీ లేకుంటేనే మంచి నటుడివి కాగలవు' అని విలువైన సలహా ఇచ్చాడు ఆ పెద్దాయన.

ఇక అప్పటి నుంచి...

'శరీరంపై శ్రద్ధ చూపాలి. యోగా చేయాలి' 'కొత్త జీవితం మొదలు పెట్టాలి' అని గట్టిగా నిర్ణయించుకున్నారు షిండే. అంతే కాదు...

'నటన' గురించి తెలుసుకోవడానికి ఎందరితోనో మాట్లాడేవాడు. నటనకు సంబంధించి ఎన్నో పుస్తకాలను చదివేవాడు. దాదర్‌స్టేషన్ సమీపంలో ఒక పుస్తకాల దుకాణంలో కనిపించిన భరతముని 'నాట్యశాస్త్ర' పుస్తకాన్ని కూడా వదలేదు. 'అభినయ సాధన్'లాంటి మరాఠీ పుస్తకాల నుంచి కూడా నోట్స్ తయారు చేసుకునేవాడు. ఇంట్లో వాళ్లు మాత్రం...

'వీడికేమైనా పిచ్చా' అనుకునేవాళ్లు.

'ధార్మియ' అనే మరాఠీ నాటకంలో షిండే చేసిన హిజ్రా పాత్రకు ఎంతో గుర్తింపు వచ్చింది. స్టేట్ అవార్డ్ కూడా వచ్చింది. షిండేను నిజమైన హిజ్రా అనుకున్నారు చాలామంది. ఈ హిజ్రా పాత్రతో ప్రముఖుల దృష్టిలో పడిన షిండేకు ఎన్నో మరాఠీ చిత్రాల్లో నటించే అవకాశం వచ్చింది. 2000 సంవత్సరంలో వచ్చిన 'భారతి' అనే తమిళ సినిమాలో ప్రఖ్యాత కవి సుబ్రమణ్య భారతిగా నటించి... దక్షిణాది సినీ పరిశ్రమకు దగ్గరయ్యారు.

'ఠాగూర్' సినిమాలో 'బద్రీనారాయణ'గా నటించడంతో తెలుగు చలన చిత్రసీమకు 'షాయాజీ షిండే' రూపంలో సరికొత్త విలన్ పరిచయం అయ్యాడు.

● కిసుక్కు

పాపారావు: (విసుగ్గా) అప్పు తీర్చమని ఎన్నిసార్లు అడగాలి?

సుబ్బారావు: (అంతకంటే విసుగ్గా) నిన్న మాత్రం నేను అప్పు కావాలని ఎన్నిసార్లు అడగలేదు మరి...

– కె.సతీష్‌రెడ్డి, పరకాల

● మీకు తెలుసా?

చెట్ల కొమ్మల్లో పక్షులు కనబడడం సహజమే. మరి మేకలు? మొరాకోలోని ఆర్గానీయ ట్రీ పండ్లు తినడానికి మేకలు ఇలా చెట్లు ఎక్కుతాయి!

• విడ్డూరం

అయ్ బా....బో...య్!

పందొమ్మిది సంవత్సరాల కొబ్జారో చూడడానికి నోట్లో నాలిక లేని వ్యక్తిలా కనిపిస్తుంది. ఈ అమ్మడు చేసే సాహసాలు చూస్తే మాత్రం 'అయ్ బాబోయ్' అనిపిస్తాయి. మాస్కో మెట్రో రైళ్లపై 'ట్రెయిన్ సర్ఫింగ్' చేయడం ఆమె హాబీ. పదిహేను సంవత్సరాల వయసు నుంచే ట్రైన్లపై ఈ సాహసం చేస్తుంది. ట్రెయిన్ పైన బ్యాలెన్సింగ్‌గా ఉండడం ఆషామాషీ విషయం కాదు. గుండెలు నాన్‌స్టాప్‌గా గుభేలంటాయి. అయితే ఈ టీనేజ్ డేర్‌డెవిల్‌కు మాత్రం అలాంటి భయాలేమీ లేవు.

'జీవితం విలువైనది. ఇలాంటి సాహసాలకు పూనుకోవడం తగునా?' అని ఆమెకు ఎవరైనా సలహా ఇస్తే... 'సాహసంలేని జీవితం ఒక జీవితమేనా?' అని ఎదురు ప్రశ్న వేస్తుంది. రక్తం గడ్డ కట్టే చలికాలాల్లోనూ... ట్రైన్ సర్ఫింగ్ చేయడం కొబ్జారో ప్రత్యేకత.

ఎవరైనా కొత్తవాళ్లు హఠాత్తుగా ట్రైన్ పైన కొబ్జారోని చూస్తే... 'అదిగో... బ్యాట్ వుమెన్' అని అరవడం

ఖాయం. చాలా సందర్భాల్లో ఆమె బ్యాట్‌మెన్ వేషంలో ఈ సాహసం చేస్తుంటుంది మరి! మరి ఈ దుస్సాహసాన్ని పోలీసులు ఎలా సహిస్తున్నారు?

చాలా సందర్భాల్లో ఆమెకు పెనాల్టీ విధించారు. అయినా కొబ్జారో ధోరణిలో మార్పు రావడం లేదు.

కొబ్జారోను ఆమె తల్లిదండ్రులు చిన్నప్పుడు 'సాహసం' అనే పదానికి చాలా దూరంగా, అతి జాగ్రత్తగా పెంచారు. పెద్దయ్యాక మాత్రం... తన ధోరణి 'సాహసమే నా ఊపిరి'లా తయారైంది.

'హద్దులను చెరిపేసేవాళ్లు, తమవైన కొత్త నియమాలు రూపొందించుకునేవాళ్లు అంటే ఇష్టం' అంటున్న కొబ్జారో బ్రిటన్‌లో చదువుకుంది.

'ట్రైన్ రైడింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఒక విశాల ప్రపంచంలోకి వెళుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది' అంటుంది కొబ్జారో.

అంతేనా...

'ఈ ప్రపంచాన్ని భిన్నమైన కోణం నుంచి చూడడానికి ట్రెయిన్ సర్ఫింగ్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది' అని కూడా అంటుంది.

మాటలకేంగానీ, కాస్త జాగ్రత్త తల్లి!!

ఐబిఎస్ కడుపులో సుడిగుండం

ఆమె వయసు 36. యుఎస్‌లో ఉంటున్న ఆమె తనకున్న ఐబిఎస్ (ఇరిటెబుల్ బావెల్ సిండ్రోమ్) సమస్యకు ఏళ్లపర్యంతం అల్లోపతి వైద్యం తీసుకుని విసిగి వేసారిపోయింది. ఎవరో చెప్పగా విని ఆయుర్వేద చికిత్స కోసం ఇండియాకు వచ్చింది. శరీరమంతా బొమికలు తేలి బాగా సన్నబడిపోయి ఉంది. కళ్లు పరిశీలిస్తే పూర్తిగా పాలిపోయి ఉన్నాయి. ఆమె సమస్య ఏమిటంటే ఏంతిన్నా ఆ మరునిమిషమే విసర్జనకు పరుగెత్తాల్సిందే! కనీసం పప్పు, సాంబారు లాంటి సాధారణ ఆహార పదార్థాలకు కూడా దూరమై ఇప్పటికే చాలా ఏళ్లు గడిచిపోయాయి, చట్నీలు, పొడులు మానేసి ఎంతకాలం అయ్యిందో గుర్తయినా లేదు. ఏకొంచెం కారం, ఏకాస్త మసాలా తగిలినా కడుపులో గుడగుడ మొదలవుతుంది. ఎన్నోసార్లు రక్తస్రావం కూడా అయితే హాస్పిటల్‌లో చేర్పించి రక్తం ఎక్కించడం కూడా జరిగింది. హోటళ్లకు గానీ, ఫంక్షన్లకు గానీ వెళ్లడం పూర్తిగా మానేసింది. ఇల్లుదాటి వెళ్లడం మానేసి తన ఇంట్లోనే తానొక ఖైదీగా ఉండిపోయింది. అలాంటి స్థితిలో మా వద్ద ఆరుమాసాల పాటు ఆయుర్వేద చికిత్సలతో పూర్తిగా నార్మల్ అయిపోయి నిశ్చింతగా యుఎస్ వెళ్లిపోయింది.

•••

పెద్దపేగుల్లో జరిగే ఒక అతి ప్రకోపం, ఒక అసహజమైన ప్రేరణలే ఐబిఎస్ వ్యాధికి మూలం. ధాతువుల్లో విషపదార్థాలు పేరుకుపోవడం ఈ సమస్యకు ఒక ప్రధాన కారణం. జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవడం, పోషక పదార్థాల లోపాలు, నాడీవ్యవస్థ సమతుల్యత కోల్పోవడం, సహజ జీవన శైలికి విరుద్ధంగా వెళ్లడం ఇతర కారణాలు. వీటన్నిటినీ మించి శరీరంలో ఓజస్సు (ఇమ్యూనిటీ) తగ్గిపోవడం ఒక కీలక కారణమవుతుంది. ఇది ప్రాణాలేమీ హరించదు. కానీ, జీవితాన్ని నరకతుల్యం చేస్తుంది. జీర్ణాశయ సమస్యల్లో ఎక్కువ మందిని వేధించేది ఈ సమస్యే. పురుషుల కన్నా మూడు రెట్లు అధికంగా స్త్రీలు ఈ వ్యాధి బారిన పడతారు. మొత్తంగా చూస్తే మనదేశంలో 20 శాతం మంది ఈ వ్యాధితో సతమతమవుతున్నారు.

ఎవరిలో ఎక్కువ

తరుచూ ప్రయాణాలు చేసేవారు, విరామం లేకుండా ఎక్కువ గంటలు పనిచేసేవారు, భోజన వేళలు పాటించని వారు, కొవ్వు పదార్థాలు అధికంగా ఉండే ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ తినేవారు ఈ వ్యాధికి ఎక్కువగా గురవుతారు. అలాగే జీర్ణాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు గురైన వారు ఆ వెంటనే ఐబిఎస్‌కు గురయ్యే అవకాశం కూడా ఎక్కువే.

ఎలా తెలుస్తుంది?

ఐబిఎస్‌లో ప్రధానంగా కడుపు నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, విరేచనం ఈ నాలుగు లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి. మలబద్ధకం, విరేచనం అనేది ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా వేధిస్తూ ఉంటాయి. నాలుగు లక్షణాల్లో ఏదో ఒకటిగా దాదాపు అందరిలోనూ ఉంటాయి. కానీ, ఈ నాలుగూ కలగలిసి వేధించడమే ఈ ఐబిఎస్ ప్రత్యేకత. ఈ నాలుగే కాకుండా ఐబిఎస్ ఉపలక్షణాలుగా తేన్పులు, తరుచూ అపాన వాయువు విడుదల కావడం, జిగురు విసర్జన, రుచి తెలియకపోవడం, ఛాతీలో మంటగా అనిపించడం, వికారం, వాంతి భావన కలగవచ్చు. స్త్రీలలో ఇది రుతుక్రమం దెబ్బతినేందుకు కారణం కావచ్చు. కొంతమంది స్త్రీలలో మూత్రం విసర్జనపైన అదుపు లేకుండా పోవచ్చు. మరికొంత మంది స్త్రీలలో శృంగార సమయంలో నొప్పిరావచ్చు. పార్శ్వపు తలనొప్పి రావడానికి ఐబిఎస్ కారణమవుతుంది.

పరిపూర్ణ చికిత్స

శరీరంలో అగ్ని సరిగా లేనప్పుడు ధాతువుల్లో విషపదార్థాలు (ఆమం) పేరుకుపోతాయి. ఈ ఆమమే ఐబిఎస్ సమస్యకు అసలు కారణం. అందుకే ఆయుర్వేదం, విషమూలమైన ఆమాన్ని బయటికి పంపడం మీదే అమితంగా తన దృష్టిని నిలుపుతుంది. అందుకు అవసరమైన అగ్నిని పెంచుతుంది. అగ్నిని పెంచితే సమస్త రోగాలూ సమసిపోతాయి. అగ్నిని పెంచడమే ప్రధాన లక్ష్యం అయినందువల్లే ఆయుర్వేదాన్ని ఆగ్నేయ చికిత్స అంటారు. అందులో భాగంగానే లంఘనం, ఆమహర చికిత్సలు చేస్తాం. ఆకలిని పెంచడానికి దీపన చికిత్సలు చేస్తాం. పంచకర్మ చికిత్సలు చేస్తాం. ఇవన్నీ అయ్యాక శరీరంలో పునరుత్తేజం నింపే మరికొన్ని చికిత్సలు చేస్తాం. ఇవన్నీ కలిసి ఐబిఎస్ సమస్యను సమూలంగా తొలగించివేస్తాయి.

డాక్టర్ వర్ధన్ MD (Ayu); MS (C&P)
వర్ధన్ ఆయుర్వేద హాస్పిటల్
బషీర్‌బాగ్ - హైదరాబాద్
తార్నాక - సికింద్రాబాద్
బ్రాంచీలు : రాజమండ్రి, కర్నూలు, విజయవాడ,తిరుపతి
ఫోన్: 84 999 999 83, 98 66666 055
www.ayursages.com
SMS 'VARDHAN' to 56070

ADVT

భవర్‌లాల్ హీరాలాల్ జైన్

పారిశ్రామిక కృషీవలుడు

కొందరు మాత్రమే కొన్ని రకాల వ్యాపారాలను చేయగలరు. సంక్లిష్టతలకు, ఒడిదుడుకులకు నెలవైన వ్యవసాయ పారిశ్రామిక రంగంలోకి అడుగు పెట్టాలంటే ఎంతో తెగువ ఉండాలి. అంతేకాదు, నేల మీద, నేలనే నమ్ముకుని ఆరుగాలం శ్రమించే రైతన్నల మీద ఎంతో మమకారం కూడా ఉండాలి. ఆహార పరిశ్రమ రంగంలో భారత ప్రతినిధిగా కొమ్ములు తిరిగిన అంతర్జాతీయ సంస్థలకు సవాలు విసిరినా, కేవలం రూ.7 వేల పెట్టుబడితో మొదలుపెట్టిన వ్యాపార సామ్రాజ్యాన్ని రూ.7 వేల కోట్లకు విస్తరించినా... అది భవర్‌లాల్ హీరాలాల్ జైన్‌కు మాత్రమే సాధ్యమైంది. భారత ఆహార పరిశ్రమ రంగంలో ఆయన సృష్టించిన చరిత్ర చిరస్మరణీయం.

నిత్యకృషీవలుడి నేపథ్యం

నిత్యకృషీవలుడైన భవర్‌లాల్ హీరాలాల్ జైన్ 1937 డిసెంబర్ 12న మహారాష్ట్రలోని జల్‌గావ్ జిల్లా వాకోడ్ గ్రామంలో జన్మించారు. తల్లిదండ్రులు హీరాలాల్ సాగర్‌మల్ జైన్, గౌరీ హీరాలాల్ జైన్. వారిది వ్యవసాయ నేపథ్యం గల మార్వాడీ జైన కుటుంబం. వీరి పూర్వీకులు రాజస్థాన్ నుంచి మహారాష్ట్రకు వలస వచ్చారు. భారతదేశంలో మైక్రో ఇరిగేషన్ పరికరాల తయారీ పరిశ్రమకు ఆద్యుడు భవర్‌లాల్. ఆయన స్థాపించిన జైన్ ఇరిగేషన్ సిస్టమ్స్ లిమిటెడ్ (జేఐఎస్‌ఎల్) మైక్రో ఇరిగేషన్, డ్రిప్ ఇరిగేషన్ పరికరాల తయారీలో ప్రపంచంలోనే రెండో అతిపెద్ద పరిశ్రమగా గుర్తింపు సాధించింది.

సివిల్స్‌ను త్యజించి... సాగును ప్రేమించి...

భవర్‌లాల్ 23 ఏళ్ల వయసులోనే బీకామ్, ఎల్‌ఎల్‌బీ డిగ్రీలను పూర్తి చేశారు. లా కోర్సు పూర్తిచేసిన వెంటనే సివిల్ సర్వీసెస్ పరీక్షల్లోనూ నెగ్గారు. అయితే, వ్యవసాయంపై గల ప్రేమతో ఆయన సివిల్స్ కొలువును తృణప్రాయంగా త్యజించారు. తొలుత వ్యవసాయాన్ని వృత్తిగా ఎంచుకున్నా, ఇంటికి పెద్ద కొడుకు కావడంతో కుటుంబ వ్యాపార బాధ్యతలను కూడా భుజాన వేసుకోక తప్పలేదు. వ్యాపారంలోకి ప్రవేశించిన తొలి రోజుల్లో ఆయన తోపుడు బండిపై వీధుల్లో కిరోసిన్‌ను అమ్మేవారు. 1972లో కేవలం రూ.7 వేల పెట్టుబడితో వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల పంపిణీ వ్యాపారంలోకి అడుగుపెట్టారు. ట్రాక్టర్లు, పీవీసీ పైపులు, స్ప్రింక్లర్ సిస్టమ్స్ వంటి వ్యవసాయ పరికరాల పంపిణీ వ్యాపారం కొనసాగించడం వల్ల ఆయనకు వ్యవసాయ రంగంపై అవగాహన మరింత విస్తృతమైంది. వ్యవసాయ రంగానికి తన వంతుగా మరింతగా ఏదైనా చేయాలని ఆలోచించేవారు. నిరంతర అధ్యయనం సాగించేవారు.

కథ
24వ పేజీలో

అరటిపొడి కర్మాగారంతో అరంగ్రేటం..

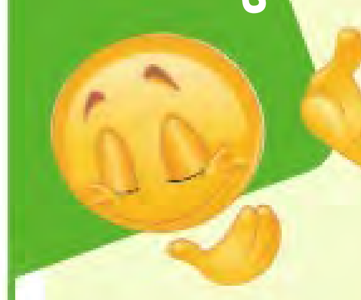
అప్పులో కూరుకుపోయిన అరటిపొడి కర్మాగారాన్ని 1978లో కొనుగోలు చేసి పారిశ్రామిక రంగంలోకి అడుగుపెట్టారు. దానిని లాభాల బాట పట్టించారు. ఆ తర్వాత రెండేళ్లకే 350 టన్నుల వార్షిక సామర్థ్యం గల పీవీసీ పైపుల కర్మాగారాన్ని స్థాపించారు. దాని సామర్థ్యాన్ని 1997 నాటికి 35 వేల టన్నులకు పెంచారు. డ్రిప్ ఇరిగేషన్‌పై రైతుల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు 1987–88లో ఏకంగా వెయ్యి ఎకరాల్లో ఒక ప్రయోగాత్మక వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని స్థాపించారు. దీనికోసం ఖాందేశ్ ప్రాంతంలో జల్‌గావ్–పహోరా రోడ్డు మార్గంలో కొండలు, తుప్పలతో నిండిన బంజరు భూమిని కొనుగోలు చేసి, దానిని చదును చేసి వ్యవసాయ యోగ్యంగా తీర్చిదిద్దారు. తర్వాతి కాలంలో ఇక్కడ జైన్ అగ్రి పార్క్, జైన్ ఫుడ్ పార్కులను ఏర్పాటు చేసి ఆహార పంటలలో కొత్త ప్రయోగాలకు ఊతమిచ్చారు. తెగుళ్లను తట్టుకుని, అధిక దిగుబడులను ఇచ్చే టిష్యూ కల్చర్ అరటి రకం గ్రాండ్ నైన్‌ను అందించిన ఘనత భవర్‌లాల్‌కే దక్కుతుంది. ఆయన స్థాపించిన జైఐఎస్‌ఎల్ ప్రస్తుతం సేంద్రియ ఎరువులు, సోలార్ పరికరాలు, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ పరికరాలు వంటివి తయారు చేస్తోంది. పండ్లు కూరగాయల ప్రాసెసింగ్‌లో ఇది దేశంలోనే అతి పెద్ద కంపెనీ. అంతేకాదు, ఈ కంపెనీ ఉల్లి ఉత్పత్తుల ప్రాసెసింగ్‌లో ప్రపంచంలోనే మూడో స్థానంలో ఉంది. ఆయన నెలకొల్పిన ఈ వ్యవసాయ క్షేత్ర ప్రాంతం ఇప్పుడు జైన్ హిల్స్, జైన్ వ్యాలీగా ప్రసిద్ధి పొందింది.

గాంధీ మార్గంలో...

మహాత్మాగాంధీపై అపార గౌరవం గల భవర్‌లాల్, గాంధీ సిద్ధాంతాలపై అధ్యయనం కోసం 2012లో గాంధీ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్‌ను నెలకొల్పారు. ఇందులోనే గాంధీజీకి చెందిన వస్తువులతో మ్యూజియం కూడా ఏర్పాటు చేశారు. భవర్‌లాల్ అండ్ కాంతాబాయ్ జైన్ మల్టీపర్పస్ ఫౌండేషన్‌ను ఏర్పాటు చేసి, గ్రామీణాభివృద్ధి, విద్యా రంగాల్లో పలు సేవా కార్యక్రమాలకు ఊతమిచ్చారు. 2007లో ఆయన స్థాపించిన 'అనుభూతి' స్కూల్ 'గ్రీన్ స్కూల్' అవార్డు సాధించింది. ఇంగ్లిష్, మరాఠీ భాషలలో ఆయన రచించిన పలు పుస్తకాలకు జాతీయ, అంతర్జాతీయ అవార్డులు లభించాయి. ఆధునిక నీటిపారుదల పద్ధతుల్లో విప్లవాత్మక మార్పులు తెచ్చినందుకు గుర్తింపుగా భవర్‌లాల్‌కు 1997లో అమెరికా ఇరిగేషన్ అసోసియేషన్ ద్వారా అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకమైన క్రాఫోర్డ్ మెమోరియల్ పురస్కారం దక్కింది. రైతుల ముంగిట్లోకి అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని చేర్చేందుకు అహరహం శ్రమించిన ఈ నిత్యకృషీవలుడు 2016 ఫిబ్రవరి 25న కన్నుమూశారు.

- దండేల కృష్ణ

● **కిసుక్కు**



"నా పేరు లావాదేవి, మా చెల్లి పేరు చలామణి"

"అలాగా! మీ నాన్నగారు ఏంచేస్తుంటారు?"

"వ్యాపారం"

– పి.యోబు, ముదునూరు

● **మీకు తెలుసా**

ఆస్ట్రియన్ గణితశాస్త్రవేత్త కర్ట్ గోడెల్, ఇంట్లో భార్య వండి పెట్టిన భోజనం తప్ప వేరే ఎక్కడా తినేవాడు కాదట.

దీనికి కారణం... భోజనంలో విషం కలిపారేమోననే అనుమానం!

నేను వెరీగుడ్డు...

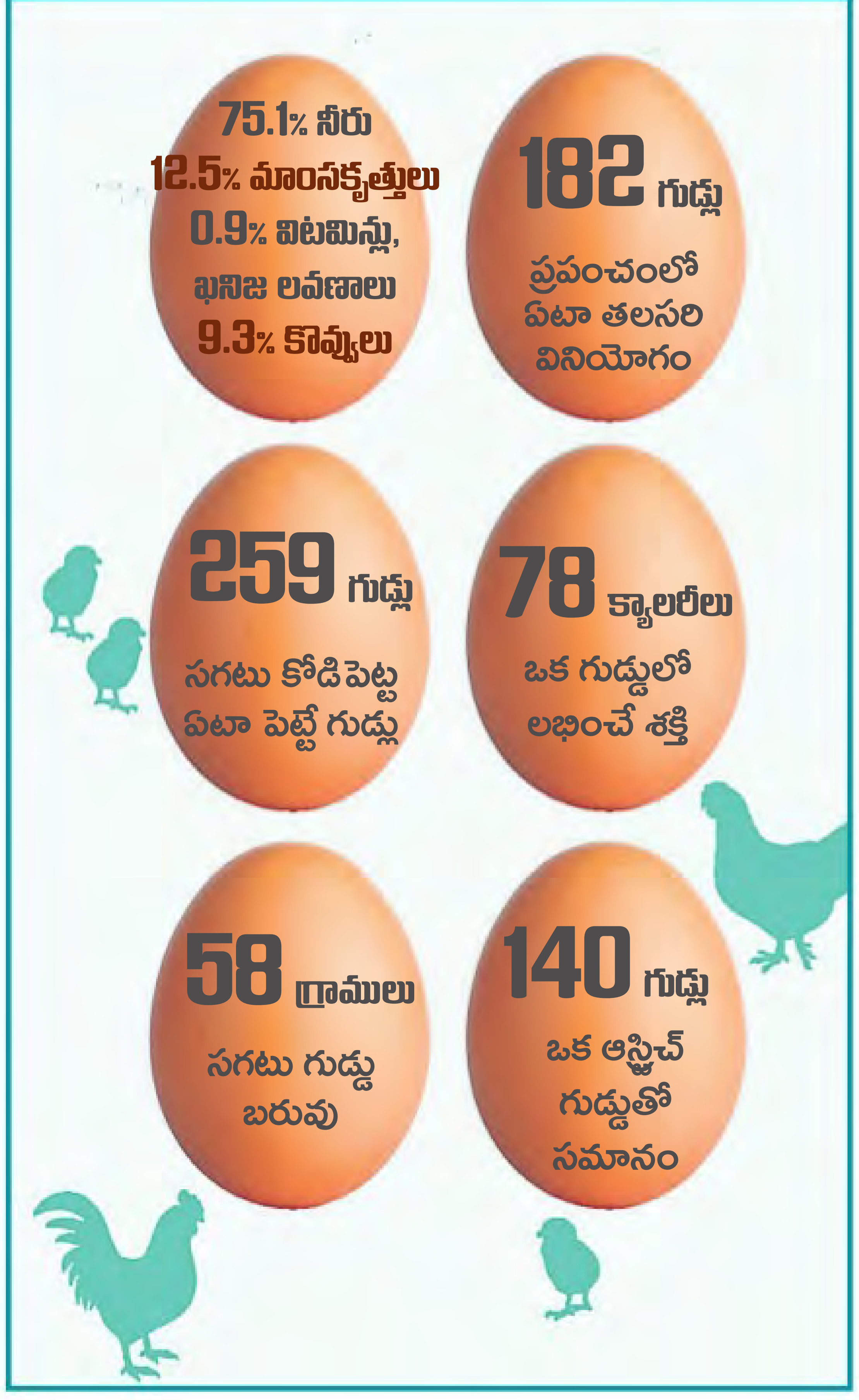
గుడ్డు చూడటానికి చిన్నగా ఉంటుంది. అయితే, పోషకాల్లో ఇది మిన్నగా ఉంటుంది. ధరలో కూడా సామాన్యులకు అందుబాటులో ఉంటుంది. పిల్లలు రోజూ గుడ్డు తింటే వారి ఎదుగుదలకు ఎలాంటి ఇబ్బందీ ఉండదు. పెద్దలు తింటే పనుల వల్ల నీరసించకుండా ఉంటారు. వారానికి కనీసం నాలుగు గుడ్లు తింటున్నట్లయితే డయాబెటిస్ దరి చేరదని తాజా ఫలితాలు కూడా తేల్చాయి. గుడ్డులో కండరాల ఎదుగుదలకు దోహదపడే మాంసకృత్తులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కంటిచూపును కాపాడే విటమిన్–ఎ, రోగ నిరోధకతను పెంచే విటమిన్–బి, ఎముకలను పటిష్టంగా ఉంచే విటమిన్–డి, మేనివర్ఛస్సును కాపాడే విటమిన్–ఇ, రక్తం గడ్డకట్టేందుకు దోహదపడే విటమిన్–కె వంటి విటమిన్లతో పాటు సక్రమమైన శరీర పోషణకు అవసరమైన కీలక ఖనిజ లవణాలు, శక్తినిచ్చే కార్బొహైడ్రేట్లు, కొవ్వుపదార్థాలు ఉంటాయి. సామాన్యులకు అందుబాటులో ఉండే మరే పదార్థంలోనూ ఇన్ని పోషకాలు ఉండవు. అందుకే గుడ్డు... పోషకాల విలువలో వెరీగుడ్డు.

గుడ్డు గురించి విశేషాలు...

గుడ్డులోని పోషక విలువల సంగతి చాలామందికి తెలిసినదే. గుడ్డు బలవర్ధకమైన ఆహారం అనే సంగతి కూడా తెలిసిందే. గుడ్డు గురించి చాలామందికి తెలియని కొన్ని విశేషాలు...

- విటమిన్–డి పుష్కలంగా లభించే పదార్థాల్లో గుడ్డులోని పచ్చసొనదే అగ్రస్థానం.
- గుడ్డులో కొవ్వులు 5 గ్రాములకు మించి ఉండవు. గుడ్డు వల్ల శరీరానికి చేరే కేలరీలు కూడా 78 మాత్రమే.
- గుడ్డులో మన శరీరానికి అత్యవసరమైన అమినో యాసిడ్లన్నీ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మాంసకృత్తుల విలువలో తల్లిపాల తర్వాతి స్థానం గుడ్డుదే.
- గుడ్డు పెంకు రంగుకు, గుడ్డులోని పోషకాలకు ఎలాంటి సంబంధం ఉండదు. గుడ్డును పెట్టే పెట్ట జాతిబట్టి పెంకు రంగు మారుతుంది.
- అరకానా జాతికి చెందిన కోడిపెట్టలు రంగు రంగుల గుడ్లు పెడతాయి. ఇవి పెట్టే గుడ్ల పైపెంకులు గులాబి, నీలం, ఆకు పచ్చ వంటి రకరకాల రంగుల్లో ఉంటాయి.
- గుడ్ల ఉత్పత్తిలో చైనా, అమెరికా మొదటి రెండు స్థానాల్లో ఉంటే, మనది మూడో స్థానం.

ఎగ్‌సెలెంట్ ఫ్యాక్ట్స్



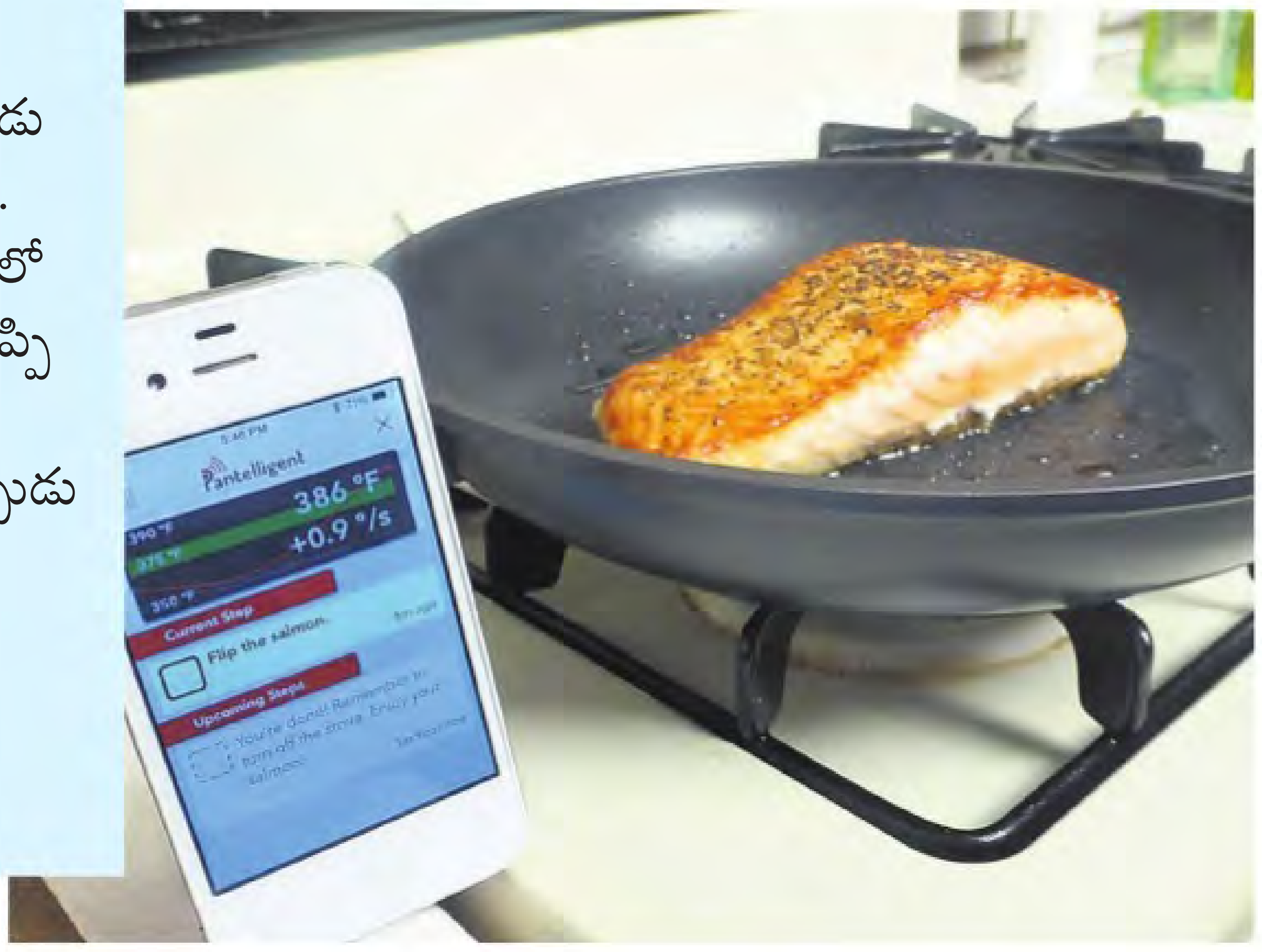
గుడ్డు రికార్డు

గుడ్డు బరువు సాధారణంగా 50–70 గ్రాముల వరకు ఉంటుంది. ఇంగ్లాండ్‌లోని మాంచెస్టర్ వద్ద మెల్లర ప్రాంతంలో 1896 సంవత్సరంలో స్టాఫోర్డ్ అనే ఆసామి పెరట్లో పెంచుకుంటున్న కోడిపెట్ట అత్యంత భారీ గుడ్డు పెట్టింది. ఏకంగా 12.2 అంగుళాల పొడవు, 9 అంగుళాల వెడల్పు ఉన్న ఆ గుడ్డు బరువు 340 గ్రాములు. గిన్నెస్ బుక్‌లోకి ఎక్కిన ఈ రికార్డు ఇప్పటికీ పదిలంగానే ఉంది. ఇంగ్లాండ్‌లోనే 2010లో ఇప్స్విచ్ ప్రాంతంలో ఒక కోడిపెట్ట 8.3 అంగుళాల పొడవు, 3.5 అంగుళాల వెడల్పుతో గుడ్డు పెట్టింది.

కాన్‌స్టిట్యూషనల్ వైద్యం ద్వారా షుగర్ బాధలను నియంత్రణలోకి తేవడమే కాకుండా, షుగరు సంబంధిత దుష్పరిణామాలన్నిటి విముక్తి సులభం.
హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్–క్లాస్ హోమియోపతి
www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

వీజీగా వేపేస్తుంది...

వేపుడు వంటకాలను వీజీగా చేసుకోవడానికి వీలుంటే బాగుండునని చాలామంది అనుకునే ఉంటారు. అలాంటి వారి కోసమే అందుబాటులోకి వచ్చింది ఈ ఇంటెలిజెంట్ మూకుడు. అందుకే దీనికి 'పాంటెలిజెంట్' అనే పేరు పెట్టారు. చూడటానికి సాదా సీదాగానే కనిపిస్తుంది గాని, ఇది చాలా స్మార్ట్ గురూ! అనకుండా ఉండలేరు. ఇండక్షన్ స్టవ్ మీదైనా, గ్యాస్ స్టవ్ మీదైనా... దేని మీదైనా దీంతో కోరుకున్న వేపుళ్లను టేస్టీ టేస్టీగా వేయించేసుకోవచ్చు. ఇది స్మార్ట్‌ఫోన్‌కు అనుసంధానమై పనిచేస్తుంది. ఈ మూకుడులోని టెంపరేచర్ సెన్సర్లు ఎప్పటికప్పుడు స్మార్ట్‌ఫోన్ యాప్ ద్వారా ఉష్ణోగ్రత వివరాలను అందిస్తూ ఉంటాయి. దాని బట్టి మూకుడులోని వంటకాన్ని ఎప్పుడు తిరగేయాలో, కలపాలో నిర్ణయించుకోవచ్చు. అలాగే, ఎప్పుడు వేడిని పెంచాలో, తగ్గించాలో కూడా నిర్ణయించుకోవచ్చు. ఇదంతా తలనొప్పి వ్యవహారంలా అనిపిస్తే, ఇందులోని 'ఆటోపైలట్' ఆప్షన్‌ను ఎంచుకోవచ్చు. అప్పుడు ఈ మూకుడు తనకు కావలసిన వేడిని తనే అడ్జస్ట్ చేసుకుంటుంది. ఏమాత్రం తేడా లేకుండా టేస్టీ టేస్టీగా వేడివేడి వేపుడును వడ్డనకు సిద్ధం చేసి పెడుతుంది.

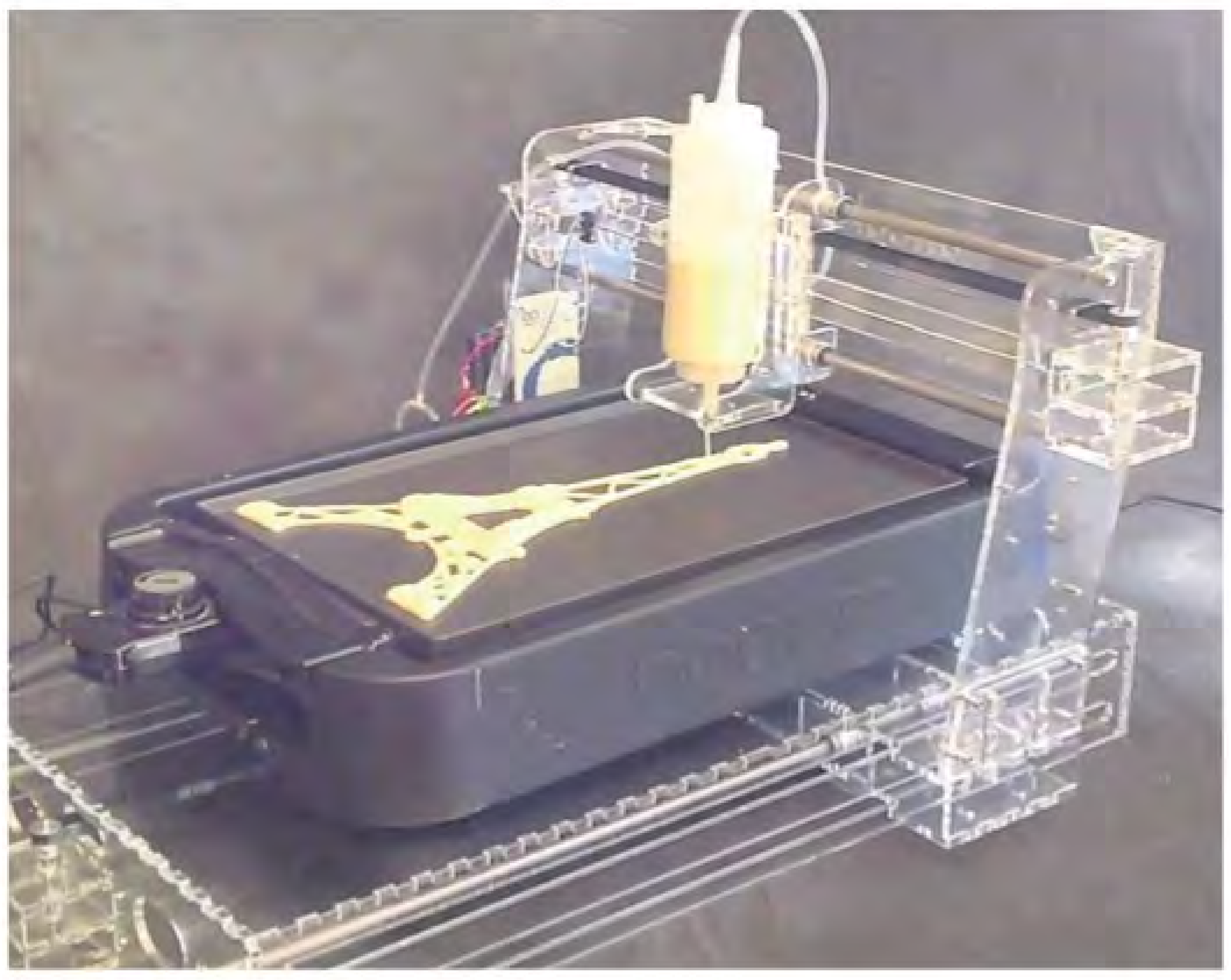


కబాబ్‌లను కాల్చేస్తుంది...

కణకణలాడే నిప్పుల మీద కబాబ్‌లను కాల్చడం కాస్త కష్టసాధ్యమైన కళ. కొంచెం అటూ ఇటూ అయితే కబాబ్‌లు నల్లగా మాడిపోవడమో, లేకుంటే కాలీ కాలకుండా తయారవడమో జరుగుతుంది. ఇలాంటి ఇబ్బందులేవీ లేకుండా స్మార్ట్‌గా కబాబ్‌లను కాల్చుకోవాలంటే, ఇదిగో ఈ ఫొటోలో కనిపిస్తున్న 'ఐగ్రిల్ మినీ' ఉండాల్సిందే. ఇది కూడా స్మార్ట్‌ఫోన్‌కు అనుసంధానమై పనిచేస్తుంది. గ్రిల్ మీద కోరుకున్న పదార్థాన్ని కాల్చేటప్పుడు స్మార్ట్‌ఫోన్ యాప్ ద్వారా దీనికి తగిన ఆదేశాలిస్తే చాలు... చక్కగా కావాల్సిన రీతిలో కబాబ్‌లను కాల్చేస్తుంది. ఉష్ణోగ్రత వివరాలను బ్లూటూత్ ద్వారా స్మార్ట్‌ఫోన్‌కు ఎప్పటికప్పుడు చేరవేస్తూ ఉంటుంది. ఇందులో ఆరు రకాల టెంపరేచర్ ఆప్షన్లు ఉంటాయి. వీటిలో కావలసినది ఎంచుకుని, ఆ రీతిలో కబాబ్‌లను కాల్చుకోవచ్చు. అలా కాకుంటే, కోరుకున్న విధంగా టెంపరేచర్‌ను మనమే అడ్జస్ట్ చేసుకోవచ్చు.

అట్టును అచ్చొత్తేస్తుంది...

అట్టును అచ్చొత్తడమేంటనుకుంటున్నారా..? నిజంగా ఇది నిజం. ఇదిగో ఇక్కడ ఫొటోలో కనిపిస్తున్న చిత్ర విచిత్ర విలక్షణ వంటింటి పరికరం అట్టునే కాదు, రొట్టెను కూడా అచ్చంగా అచ్చొత్తేస్తుంది. మనం కోరుకునే అట్టుకైనా, రొట్టెకైనా పిండిని మాత్రం మనమే సమకూర్చుకోవాలనుకోండి. ఎంతైనా 'పిండి కొద్దీ రొట్టె' అనే సామెత ఉండనే ఉంది కదా! ఈ పరికరం పైభాగాన ఉన్న గొట్టంలో సమపాళ్లలో కలుపుకున్న పిండిని దట్టించాలి. ఆ తర్వాత దీనికి పని చెప్పాలి. అదెలాగంటారా? ఇది కంప్యూటర్‌కు అనుసంధానమై పనిచేస్తుంది. మనం కోరుకున్న చిత్రాన్ని కంప్యూటర్‌లో ఎంచుకుని, ఆ సమాచారాన్ని దీనికి చేరవేస్తే చాలు. నిమిషాల్లోనే మనం కోరుకున్న చిత్రం ఆకారంతో అట్టును అచ్చొత్తేస్తుంది. ఈఫిల్ టవర్ ఆకారంలో అచ్చొత్తుతున్నప్పుడు తీసిన ఫొటో ఇది. ఎంపిక చేసుకున్న ఫొటోలే కాదు, మనం గీసిన బొమ్మలను స్కాన్‌చేసి, కంప్యూటర్‌లోకి ఎక్కించి, వాటి ఆకారాలతో కూడా ఈ పరికరం సాయంతో రొట్టె, అట్టాదులను అచ్చొత్తేసుకుని ఇంచక్కా ఆరగించవచ్చు. దీనిపేరు 'పాన్‌కేక్‌బో'. త్రీడీ ప్రింటింగ్ రోబోటిక్స్ పరిజ్ఞానంతో పనిచేస్తుంది ఇది. కోరుకున్న పాన్‌కేక్‌లకు రంగులు అద్దాలనుకునే వారు ఇందులో పిండితో పాటు ఫుడ్ కలర్స్‌ను కూడా చేర్చుకుంటే సరిపోతుంది.



రవ్వ అప్పాలు

కావల్సినవి: నీళ్లు – 1 కప్పు, పంచదార లేదా బెల్లం తురుము – పావు కప్పు, ఉప్మా రవ్వ – అర కప్పు, ఎండు కొబ్బరి తురుము – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి – పావు టీ స్పూన్, నెయ్యి లేదా నూనె – సరిపడా

తయారీ: ముందుగా నీళ్లను ఓ గిన్నెలో వేడి చేసుకోవాలి. అవి మరుగుతున్నప్పుడు, అందులో 1 టీ స్పూన్ నెయ్యి వేయాలి. ఇప్పుడు ఆ నీటిలో ఓ చేతితో రవ్వను వేస్తూ, మరో చేతితో కలుపుతూ ఉండాలి (అలా చేస్తే, రవ్వ ఉండలు కట్టకుండా ఉంటుంది). ఆ తర్వాత ఆ మిశ్రమంలో పంచదార లేదా బెల్లం తురుము, యాలకుల పొడి, ఎండు కొబ్బరి తురుము వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. స్టౌ మంట తగ్గించి, 2–3 నిమిషాల తర్వాత మిశ్రమాన్ని దింపేయాలి. మిశ్రమం పూర్తిగా చల్లారాక, దాన్ని కొద్దికొద్దిగా చేతుల్లోకి తీసుకొని ముద్దలుగా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు చేతికి నెయ్యి లేదా నూనెను రాసుకొని వాటిని కాస్తంత ఒత్తి పక్కన పెట్టుకోవాలి. అలా పిండి మొత్తం అయిపోయాక, వాటిని నెయ్యి లేదా నూనెలో డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి. అంతే, ఘుమఘుమలాడే రవ్వ అప్పాలు రెడీ. వీటిని తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చాలాచోట్ల నవరాత్రులప్పుడు స్పెషల్‌గా చేసుకుంటారు.

రొసాబొళి

కావల్సినవి: పనీర్ (పొడి) – 1 కప్పు, ఉప్మా రవ్వ – 2 టీ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి – 1 టీ స్పూన్, పంచదార పొడి – 1 టీ స్పూన్, పాలు – 2 కప్పులు, కుంకుమ పువ్వు – చిటికెడు, పంచదార – 3 టేబుల్ స్పూన్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్ (బాదం, జీడిపప్పు ముక్కలు) – 1 టేబుల్ స్పూన్ (గార్నిష్ చేసుకోవడానికి), నూనె – సరిపడా

తయారీ: ఓ గిన్నెలో పనీర్ పొడి, రవ్వ, అర టీ స్పూన్ యాలకుల పొడి, పంచదార పొడి వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. మిశ్రమం మెత్తగా అయ్యాక, దాన్ని కొద్దికొద్దిగా చేతుల్లోకి తీసుకొని ఫొటోలో కనిపిస్తున్న ఆకారాల్లో ఒత్తుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు మరో గిన్నెలో పాలు పోసి, కలుపుతూ మరిగించాలి. తర్వాత అందులో కుంకుమ పువ్వు, యాలకుల పొడి వేసి, పాలు సగం ఇంకిపోయే వరకు మరిగించాలి. ఆపైన అందులో పంచదార వేసి, 10 నిమిషాల వరకు స్టౌను సిమ్‌లో పెట్టాలి. మరోవైపు స్టౌపై ప్యాన్ పెట్టి, నూనెను వేడి చేయాలి. ఆ తర్వాత అందులో పనీర్ టిక్కాలను ఫ్రై చేసుకోవాలి. వాటిని పక్కనే సిమ్‌లో ఉన్న పాలలో వేసి దింపేయాలి. చివరగా వీటిని డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో గార్నిష్ చేసుకోవాలి. ఈ రొసాబొళిని ఒడిశా రాష్ట్రంలో దసరాకు తప్పనిసరిగా చేస్తారు.

బనానా షీరా

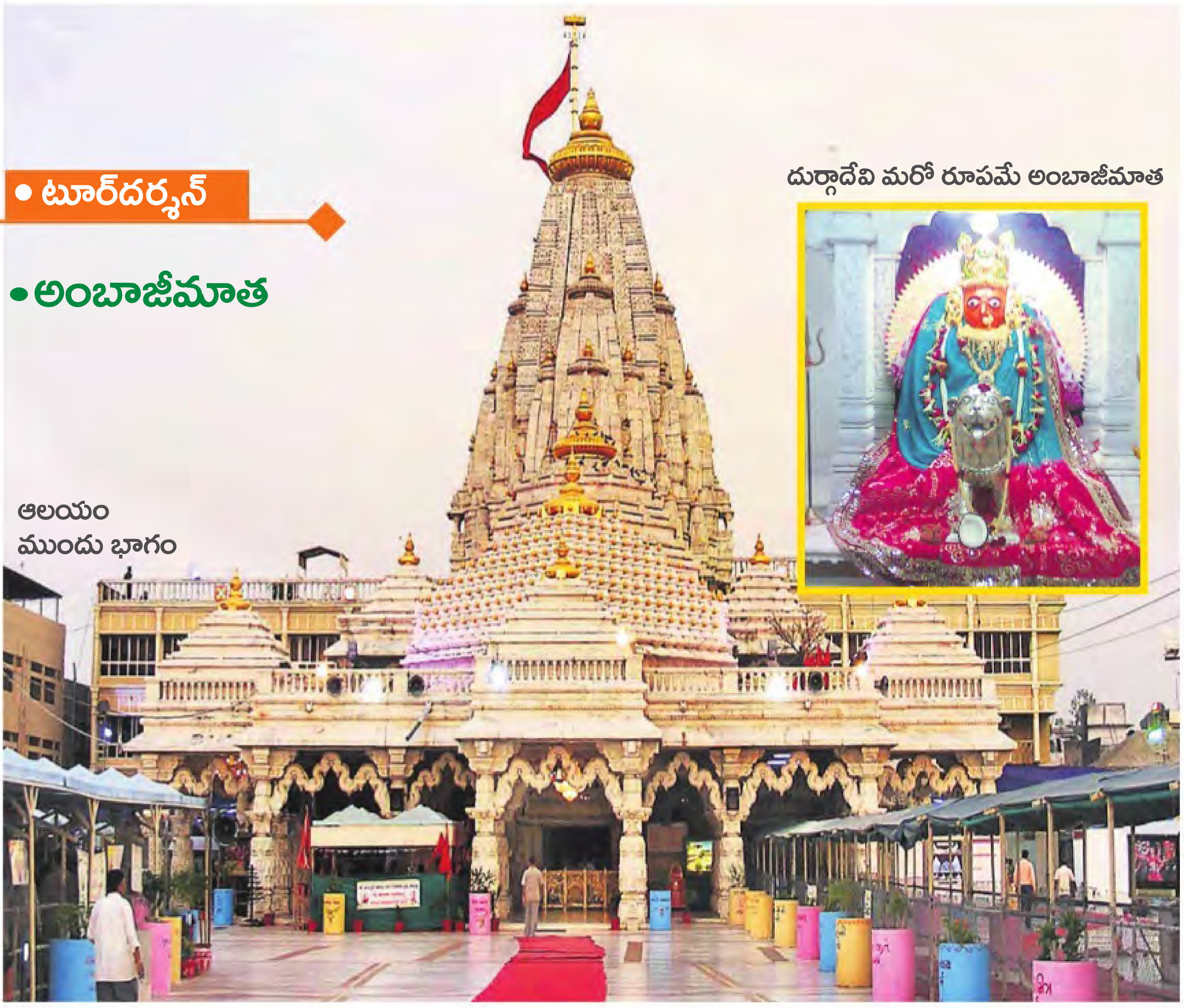
కావల్సినవి: ఉప్మా రవ్వ – 1 కప్పు, అరటిపండ్లు – 3, యాలకుల పొడి – పావు టీ స్పూన్, నెయ్యి – 3 టేబుల్ స్పూన్లు, పంచదార – అర కప్పు, కుంకుమ పువ్వు – చిటికెడు, వేడి పాలు – రెండున్నర కప్పులు, డ్రై ఫ్రూట్స్ (బాదం, ఎండు ద్రాక్ష, జీడిపప్పు ముక్కలు) – 1 టేబుల్ స్పూన్

తయారీ: ముందుగా స్టౌపై ప్యాన్ పెట్టి, కాస్తంత నెయ్యి వేసి వేడి చేసుకోవాలి. అందులో రవ్వను దోరగా వేయించాలి. ఇప్పుడు అరటి పండ్లను ముక్కలుగా చేసుకొని, అందులో వేసి కలపాలి. తర్వాత ఆ మిశ్రమంలో వేడి పాలు పోసి కలపాలి. ఇప్పుడు అందులో డ్రై ఫ్రూట్స్ ముక్కలు (కావాలంటే వీటిని కూడా నెయ్యిలో వేయించుకోవచ్చు), యాలకుల పొడి వేయాలి. ఆపైన ఆ మిశ్రమంలో పంచదార వేసి, 2–3 నిమిషాలు స్టౌను సిమ్‌లో పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు కుంకుమ పువ్వును అందులో వేసి, మరో మూడు నిమిషాలు సిమ్‌లోనే ఉంచాలి. అంతే... ఎంతో రుచికరమైన బనానా షీరా రెడీ. ఈ స్వీట్ మహారాష్ట్రలోని చాలా ప్రాంతాల్లో దసరా స్పెషల్.

కాన్‌స్టిట్యూషనల్ వైద్యం ద్వారా
కీళ్ళనొప్పుల నివారణతో పాటు
కీళ్ళ సంబంధిత సమస్యలన్నిటికీ
మెరుగైన పరిష్కారాలు.
HOMEOCARE INTERNATIONAL
హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి
www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

• టూర్‌దర్శన్

• అంబాజీమాత



ఆలయం ముందు భాగం

దుర్గాదేవి మరో రూపమే అంబాజీమాత

అమ్మవారి హృదయ పీఠం

విగ్రహమే లేని ఆలయం. కళ్లకు గంతలు కట్టుకొని దైవ దర్శనం. సీతాన్వేషణలో రాముడికి ధనుర్బాణాలను ఇచ్చిన దైవం. శ్రీకృష్ణుడు తల నీలాలు సమర్పించిన పుణ్యక్షేత్రం. కృష్ణుడిని భర్తగా పొందడానికి రుక్మిణీదేవి పూజలు చేసిన పుణ్యస్థలం. ఇలా ఎన్నో విచిత్రాలు, ఇంకెన్నో విశిష్టతలు, మరెన్నో పురాణగాథలు గల ఈ పుణ్యక్షేత్రం గుజరాత్‌లోని ఆరావళి పర్వత శ్రేణులలో కొలువై ఉంది. అంబాజీ మాత దేవాలయంగా ప్రపంచమంతా పేరుప్రఖ్యాతులు గల ఈ ఆలయం అత్యంత శక్తిమంతమైన శక్తి పీఠంగా విరాజిల్లుతుంది.

భారతదేశంలోని అతి ప్రాచీన, ఎంతో ఖ్యాతి పొందినది అంబాజీ ఆలయం. గుజరాత్ – రాజస్థాన్ సరిహద్దు ప్రాంతంలో బనస్కాంత జిల్లాలోని దంతా తాలూకా సమీపంలో అరసుర్ కొండలపై ఉంటుంది ఈ ఆలయం. మౌంట్ అబూ నుండి 45 కిలోమీటర్లు పాలంపూర్ నుండి 72 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న అంబాజీ పట్టణానికి 4 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్నవే ఈ కొండలు. ఈ కొండలపైనే వేదకాలానికి చెందినదిగా చెప్పుకునే అంబాజీ మాత దేవాలయం ఉంది. అరసుర్ కొండల పేరుతోనే ‘అరాసురి అంబాజీ’గా అమ్మవారిని కొలుస్తారు. ఈ ఆలయాన్ని చేరుకోవటానికి 999 మెట్లు ఎక్కవలసి ఉంటుంది. పాలరాతితో నిర్మితమైన ఈ ఆలయ గోపురంపైన స్వర్ణ కళశాలు సూర్యకాంతిలో మెరుస్తుంటాయి. నగిషీలు చెక్కిన వెండి ఆలయ ప్రధాన ద్వారం చిన్నదిగా ఉంటుంది. పాత పాలరాతి ఫలకాలపైన ఆలయానికి సంబంధించిన విశేషాలు తెలియజేస్తూ వేద భాష రాయబడి ఉంటుంది.

సతీదేవి హృదయ స్థానం

సతీదేవి శివుడు ఆది దంపతులు. వీరి దాంపత్య అనుబంధం సామాన్యులకు అర్థం కానిది. ఒకే ఆత్మ – ఒకే దేహంగా శివపురాణం ఈ దంపతుల కథనాలెన్నింటినో తెలియజేస్తుంది. సతీదేవి తన తండ్రి దక్షుణి యజ్ఞకుండంలో చేరి ప్రాణత్యాగం చేసినప్పుడు, శివుడు ఆమె శరీరాన్ని భుజం మీద వేసుకొని ప్రళయకార రుద్రుడై ముల్లోకాలలో ప్రయాణిస్తుండగా విష్ణువు తన సుదర్శన చక్రంతో సతీదేవి శరీరాన్ని ముక్కలు చేశాడని, దీంతో సతీ దేవి దేహ ఖండాలు భరతఖండం మీద పడ్డాయని పురాణలు తెలియజేస్తున్నాయి. సతీదేవి శరీర ఖండాలు పడిన 51 స్థలాలు శక్తిపీఠాలయ్యాయి. వాటిలో సతీదేవి హృదయం అంటే గుండె భాగం అరసుర్ కొండల మీద పడింది. సతీదేవి హృదయం నిండా శివుడు కొలువై ఉన్నాడు. అమ్మవారి హృదయం, ఆమె హృదయంలో కొలువున్న శివుడు ఇక్కడ భక్తుల కోరికలు నెరవేర్చడానికి వెలిశారని కథనం. ఆ విధంగా అంబాజీ మాత ఆలయం శక్తిపీఠాలలో అత్యంత ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంది.

ఆర్యవంశీయుల ఆరాధ్య దేవత

వేదకాలం నాటి నుంచి ఉన్న సరస్వతి నది ఈ పర్వతశ్రేణులలోనే ప్రవహిస్తుంది. ఈ నదికి దగ్గరలోనే అంబాజీ మాత ఆలయం ఉది. ఆర్యవంశీయులు ఆరాధించే దేవతలలో ఒక దేవతగా అంబాజీమాత పూజలందుకున్నట్టుగా కథనాలు ఉన్నాయి. రావణుడితో సంగ్రామానికి బయల్దేరిన రాముడికి అంబాజీ మాత తన విల్లంబులను

అరసుర్ కొండలపై అంబాజీ మాత ఆలయం

వరంగా ఇచ్చిందంట. అమ్మవారి కరుణాకటాక్ష వీక్షణలతోనే రావణ సంహారం నిర్విఘ్నంగా జరిగిందని చెబుతారు. అమ్మవారి ఆశీస్సులు అందుకున్న శ్రీకృష్ణుడు ఇక్కడే తలనీలాలు సమర్పించుకున్నాడని, రుక్మిణిదేవి అంబాజీ మాత కృపతోనే శ్రీకృష్ణుని భర్తగా పొందినదని కథనాలు ఉన్నాయి. పాండవులు వనవాసం చేసేటప్పుడు అంబాజీ మాతను కొలిచేవారని, అందువల్లే వారు విజయావకాశాలను పొందారనీ చెబుతారు.

మూర్తి కాదు శ్రీ యంత్రం

మూలమూర్తి ఇక్కడ శ్రీ విస యంత్రం. ఈ యంత్ర పీఠానికే వస్త్రాలు, ఆభరణాలు అలంకరించిన తీరు అమ్మ మూర్తి కొలువుదీరిన భ్రమకు లోను చేస్తుంది. ఈ పీఠాన్ని నేరుగా దర్శించకూడదని, కళ్లకు గంతలు కట్టుకొని దర్శించాలనే నియమం ఆసక్తిదాయకంగా ఉంటుంది. అమ్మవారి నిజరూపాన్ని సామాన్యజనం చూసి తట్టుకోలేరనే ఈ నియమం పెట్టారని స్థానికులు చెబుతారు. ఈ యంత్రం ముందు ఒక దీపశిఖ మాత్రమే నిరంతరాయంగా వెలుగుతూ ఉంటుంది. ఆలయ ఆవరణ అంతా భక్తులు 'జయ మాతా జీ' అంటూ సాగించే నామ సంకీర్తనతో అక్కడి వాతావరణం ఆధ్యాత్మిక సౌరభాన్ని వెదజల్లుతుంది.

అఖండదీపం

పౌర్ణమి ప్రత్యేకం

అంబాజీ పట్టణంలో ప్రతి పౌర్ణమికి పెద్ద సంఖ్యలో చేరే భక్తులు 'లోక్ మేలా' పే' ఆధ్యాత్మిక ఉత్సవాన్ని జరపడం ఆనవాయితీ. దసరా నవరాత్రి ఉత్సవాలూ వైభవంగా జరుపుతారు. నవరాత్రి ఉత్సవాలలో భాగంగా ఇక్కడ జరిగే గర్భానృత్యాలు అత్యంత నయనానందకరంగా ఉంటాయి. ప్రత్యేకంగా బాద్రపద పౌర్ణిమ, దీపావళి పర్వదినాల్లో ఉత్సవాలు దీపాలంకరణలతో ఘనంగా జరుగుతాయి. ఈ వేడుకలను తిలకించడానికి ప్రపంచంలోని నలుమూలల నుండి భక్తులు అంబాజీ ఆలయానికి చేరుకుంటారు. పౌర్ణమి వెలుగుల్లో, విద్యుత్ దీపాల జిలుగుల్లో దేవాలయ అందం వర్ణించనలవి కాదు.

ప్రకృతి పరవశం

ఆలయం చుట్టూ గల ఆరావళి పర్వతాల్లో దట్టమైన అడవులు ఉన్నాయి. ఇక్కడ ప్రకృతి సౌందర్యం, ఆధ్యాతికతల మేలుకలయికగా పర్యాటకులను ఆనంద పరవశులను చేస్తుంది. కొండపైన సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయాల దృశ్యాలను తిలకించడం ఒక మధురానుభూతిగా పర్యాటకులు భావిస్తారు. మన దేశ ప్రధాని నుంచి అంబాజీ ఆలయాన్ని ఇప్పటి వరకు కొన్ని మిలియన్ల మంది భక్తులు దర్శించుకున్నారు. విశ్వవిఖ్యాతి చెందిన రాజులు, సాధుజన గాయకులు అమ్మవారి పాదాల చెంత తమను తాము సమర్పించుకున్న పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రం. పర్యాటకులకు శక్తిపీఠాల గురించి పూర్తి వివరాలు ఇక్కడ లభ్యం అవుతాయి. ఆది శక్తి మహిమను ఈ ఆలయ సమాహారం తెలియజేస్తుంది.

- నిర్మలారెడ్డి

ఇలా చేరుకోవాలి...

విమానమార్గం: అంబాజీకి 180 కి.మీ దూరంలో అహ్మదాబాద్ ఎయిర్‌పోర్ట్ ఉంది. ఇక్కడ నుంచి క్యాబ్ లేదా ట్యాక్సీ, బస్సులలో ప్రయాణించి ఆలయాన్ని చేరుకోవచ్చు.

రైలుమార్గం: అంబాజీకి 20 కి..మీ దూరంలో రోడ్డు స్టేషన్ ఉంది. ఇక్కడికి రాష్ట్రంలోని ప్రధాన నగరాల నుండి రైళ్ల రాకపోకలు జరుగుతున్నాయి.

రోడ్డు మార్గం: అహ్మదాబాద్, మౌంట్ అబూ, ఢిల్లీ, పాలంపూర్, హిమ్మత్‌నగర్ మొదలైన నగరాల నుండి అంబాజీకి బస్సు సదుపాయాలు ఉన్నాయి.

సమీప ఆకర్షణలు

- పర్వతశ్రేణులలోని సుందర దృశ్యాలనే కాకుండా రోప్‌వే ఎక్కడం ద్వారా కూడా ఆనందించగలిగిన కొండలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.
- వేదకాలపు స్వచ్ఛమైన సరస్వతి నది అంబాజీ ఆలయానికి 8 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. ఇక్కడికి దగ్గరగా శ్రీ కొటేశ్వర మహాదేవ, వారాహి, గణపతి ఆలయం ఉన్నాయి. ఇది అంబాజీ ఆలయం నుంచి 8 కిలోమీటర్ల దూరం. ఇక్కడ వాల్మీకి ఆశ్రమం, శక్తి ఆశ్రమం ప్రధాన ఆకర్షణలు.
- మన్‌సరోవర్ అనే పెద్ద సరస్సు అంబాజీ ఆలయానికి వెనక వైపుగా ఉంటుంది. దీనిని శ్రీ తపిశంకర్ అనే భక్తుడు 1584–1594 మధ్య నిర్మించాడు. ఈ సరస్సుకు నాలుగు వైపులా మెట్లు, రెండువైపులా దేవాలయాలు ఉన్నాయి. ఒకటి మహాదేవ్ ఆలయం, మరొకటి అజయ్‌దేవీ ఆలయం. అజయ్‌దేవిని మాతా అంబాజీ సహోదరిగా భావిస్తారు. మన్‌సరోవర్‌లో స్నానమాచరించి ఆలయాన్ని దర్శిస్తారు. ఈ సరస్సు ప్రాకార కుడ్యాల మీద రాజా మాల్‌దేవ్ గురించి శిలాశాసనం ఉంది. ఈ శిలాశాసనం అంబాజీ మాత చరిత్రను గురించిన వివరాలను తెలియజేస్తుంది.
- బలరాం వన్యప్రాణుల అభయారణ్యంలో అనేక రకాల పక్షులు, జంతువులు, ఔషధ గుణాలు కలిగిన మొక్కలు భారీ స్థాయిలో ఉన్నాయి.
- అంబాజీ ఆలయానికి కిలోమీటర్ దూరంలో ఆకర్షణ మాంగళ్య వనం ఉంది. ఈ తోటలో జ్యోతిష్య మొక్కలు ఉంటాయి. భక్తులు వారి వారి జాతక రాశుల ప్రకారం మొక్కలను ఇంటికి తీసుకొని వెళతారు.

ఈ హెయిర్ స్టయిల్‌ను 'క్యూట్ అప్‌డూ' అంటారు. ఇది ఎలాంటి డ్రెస్సుల మీదికైనా నప్పుతుంది. అంతేకాదు ఎలాంటి పార్టీలకైనా ఈ స్టయిల్‌ను నిశ్చింతగా వేసుకోవచ్చు. దీన్ని వేసుకోవడానికి జుత్తు మరీ పొడవుగా ఉండాల్సిన పని లేదు. కాబట్టి అందరూ హాయిగా ఈజీగా వేసుకోవచ్చు. ఈ క్యూట్ అప్‌డూ మీకు మంచి రాయల్ లుక్‌ను అందిస్తుంది. ఈ సిగ సోయగం మీకూ కావాలంటే.. వెంటనే ట్రై చేయండి మరి.

క్యూట్ అప్‌డూ

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1 ముందుగా జుత్తునంతా చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. తర్వాత ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా ముందు భాగంలోని జుత్తు వెనక్కు రాకుండా ఏదైనా ఫ్లక్కర్ పెట్టేయాలి. ఆపైన వెనుక భాగం జుత్తుకు రబ్బర్ బ్యాండ్ పెట్టేయాలి.

2 ఇప్పుడు పోనీని మెలితిప్పుకోవాలి (కొద్దికొద్దిగా జుత్తును తీసుకొని ట్విస్ట్ చేసుకోవాలి). జుత్తు ఎంత పఫ్ఫీగా ఉంటే కొప్పు అంత అందంగా కనిపిస్తుంది. నుదురు దగ్గర జుత్తును కాస్తంత పఫ్ఫీగా పెట్టుకుంటే.. ముందు నుంచి హెయిర్ స్టయిల్ అదిరిపోతుంది.

3 ఆ పోనీని గుండ్రంగా చుడుతూ.. కొప్పులా చేసుకోవాలి.

4 తర్వాత కొప్పులో నుంచి జుత్తు బయటికి రాకుండా స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి. అలా అని కొప్పు మరీ టైట్‌గానూ ఉండకూడదు.

5 ఇప్పుడు నుదురు దగ్గర జుత్తును మూడు పాయలుగా తీసుకొని అల్లాలి. ఆపైన ఒక్కో అల్లికకు ఇరువైపుల నుంచి ఒక్కో పాయను తీసుకొని, జడలో అల్లుకుంటూ పోవాలి.

6 జడను కొప్పు వరకు అల్లి, చివరకు రబ్బర్ బ్యాండ్ పెట్టేయాలి. జడను అల్లుకునేటప్పుడు, కొప్పు ఏమాత్రం కదలకుండా, వదులు కాకుండా చూసుకోవాలి.

7 తర్వాత ఆ జడ చివర్లలోని జుత్తును మెలితిప్పుకోవాలి.

8 ఆ మెలితిప్పిన జుత్తును కొప్పు చుట్టూ చుట్టాలి. మధ్యమధ్యలో జుత్తు చిట్లిపోకుండా హెయిర్ స్ప్రే చేసుకుంటూ ఉండాలి.

9 చివరగా కొప్పు వదులు కాకుండా స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి. అవసరమనుకున్న ప్రతి చోటా స్లైడ్స్ పెట్టుకుంటే, కొప్పులో నుంచి వెంట్రుకలు బయటికి రావు. అలాగే, చివరికి మరోసారి హెయిర్ స్ప్రే చేసుకుంటే.. మీ హెయిర్ స్టయిల్ లుక్కే మారిపోతుంది. కావాలనుకుంటే హెయిర్ స్టయిల్ పూర్తిగా వేసుకున్నాక, ఏదైనా ఫ్లవర్ క్లిప్స్, స్టాన్ క్లిప్స్‌తో అలంకరించుకోవచ్చు. అప్పుడు కొప్పు మరింత అందంగా కనిపిస్తుంది. ఇంకెందుకు ఆలస్యం, క్యూట్ అప్‌డూ హెయిర్ స్టయిల్‌నూ మీరు వేసుకొని మురిసిపోండి.

• లేడీస్ టైలర్

ఇంచులలో కొలతలు...

ఛాతీ చుట్టుకొలత	32	34	36	38	40	42
ఛాతీపై భాగం	33	35	36	38	40	42
నడుము భాగం	15	15	16	16	17	17
ఛాతీ కింది భాగం	26	27	30	32	34	37
హిప్ లెంగ్త్	20	20	20	21	21	21
హిప్	33	34	38	40	42	45
భుజాలు	11	12	12	13	13	14
ఆర్మ్‌హోల్ (చంకభాగం)	14	15	15	16	17	17

పార్టీవేర్‌గా పాశ్చాత్య గౌనులు ఇప్పుడు మనింటి అమ్మాయిలను అమితంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. వేడుకలలోనూ హైలైట్‌గా నిలుస్తున్న గౌనులకు మన సంప్రదాయ సొబగులనూ అద్దవచ్చు. డిజైనర్ వేర్‌గా గౌన్ డ్రాఫ్ట్ గురించి తెలుసుకుంటే కుట్టడం సులువు అవుతుంది.

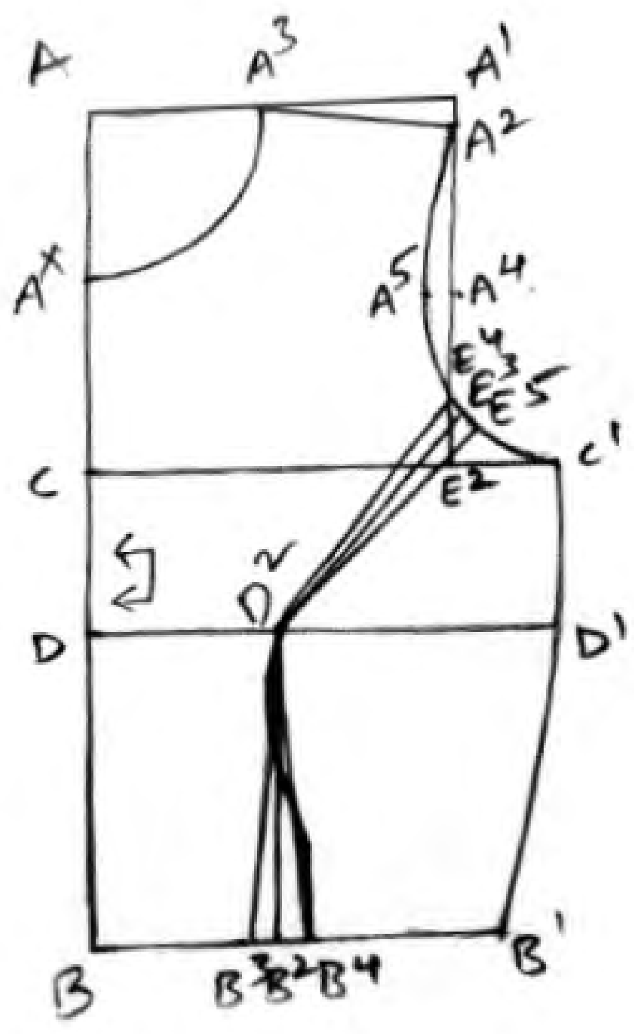
దివ్య, డిజైనర్

నిర్వహణ:
ఎన్.ఆర్

కర్టెసీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ డిజైన్ ఇన్నోవేషన్ (ఐడిఐ), హైదరాబాద్ www.idi.co.in

డిజైనర్ గౌన్

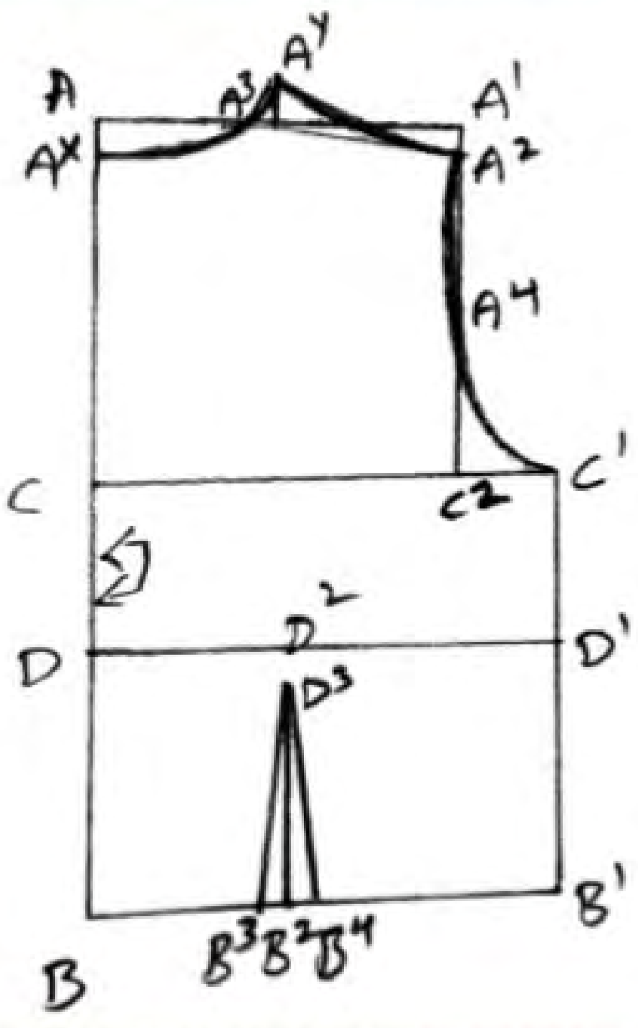
ఫ్రంట్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్



- AB = బ్లౌజ్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్ హోల్ చుట్టుకొలత /2
- AD = అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1 = భుజాలు /2
- CC1 = ఛాతి పై కొలత /4
- DD1 = ఛాతీ కొలత/4
- BB1 = నడుము కొలత/4 + డార్ట్ వాల్యూమ్ C1, D1, B1
- A1 నుంచి E2 నిలువు లైన్
- A1 దగ్గర మార్క్ చేసి అక్కడ నుంచి పావు లేదా అర అంగుళం కిందుగా A2 వద్ద మార్క్ చేయాలి.
- A A3 = నెక్ విడ్త్ /2
- A3 A2 షోల్డర్ స్లోప్
- A2 - E2 మధ్యలో A4 వద్ద మార్క్ చేయాలి.
- 1/2 అంగుళం లోపలికి A4 నుంచి A5గా మార్క్ చేయాలి.
- A2-A5 - C1 చంక భాగం వంపు
- F F2= BB2= అపెక్స్ విడ్త్/2
- B3 B4= డార్ట్ విడ్త్
- C1 నుంచి ముందు వైపు చంక భాగం కింద నుంచి పైకి 2 ½ అంగుళం వద్ద E3 మార్క్ చేయాలి.
- E3 నుంచి రెండు వైపులా పావు అంగుళం కొలత తీసుకొని E4, E5మార్క్ చేయాలి.
- E3, E4, E5 నుంచి D2 వరకు మళ్లీ B3, B2, B4 నుంచి D2 వరకు మార్క్ చేయాలి.

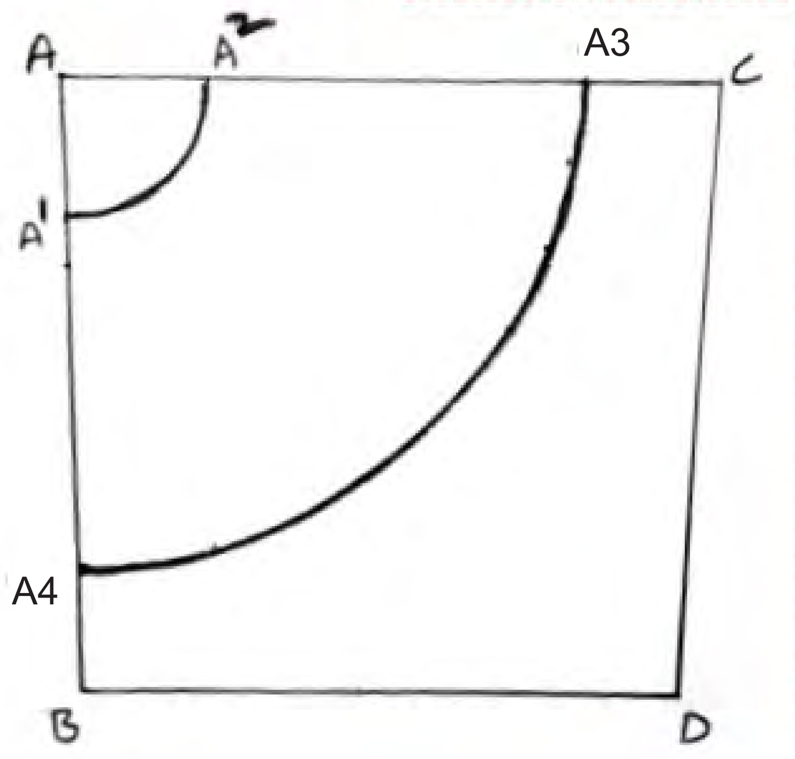
బ్యాక్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్

- AB = బ్లౌజ్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్ హోల్ రౌండ్/2
- AD = అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1 = భుజాలు/2
- CC1 = ఛాతీ పై కొలత / 4
- DD1 = ఛాతీ కొలత/4
- BB1 = నడుము కొలత/ 4 + డార్ట్ భాగం
- A1 A2 = ½ " షోల్డర్ స్లోప్
- DD2 = BB2 = అపెక్స్ విడ్త్/2
- C1 E3 వంపు భాగం 2½"
- E4 = B3 B4= డార్ట్ విడ్త్
- AA3= నెక్ విడ్త్/2
- A3 Ax = బ్యాక్ నెక్ డెప్త్



- ABCD = 40" (40 అంగుళాలు)
- AA1=AA2 =5" (5 అంగుళాలు)
- A1 A2 = A2 A3 = ఫ్లెయిర్ లెంగ్త్
- A1 A2 & A4 A3 = వంపు భాగం

ఫ్లెయిర్ భాగం



కాలర్ పార్ట్

- AB = 2 అంగుళాలు
- AC = కాలర్ విడ్త్ = నెక్ రౌండ్/2
- BB1 = 1 అంగుళం
- DD1= CC1 = ½ అంగుళం
- A నుంచి C1, B1 నుంచి D1 మార్క్ చేసి, దాని ప్రకారం కట్ చేయాలి.

కాన్‌స్టిట్యూషనల్ వైద్యం ద్వారా స్త్రీలు మరియు పురుషులలో 'సంతానలేమి'కి శాశ్వత పరిష్కారంతో పాటు 2వ, 3వ సంతానానికి మార్గం సుగమం.

హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

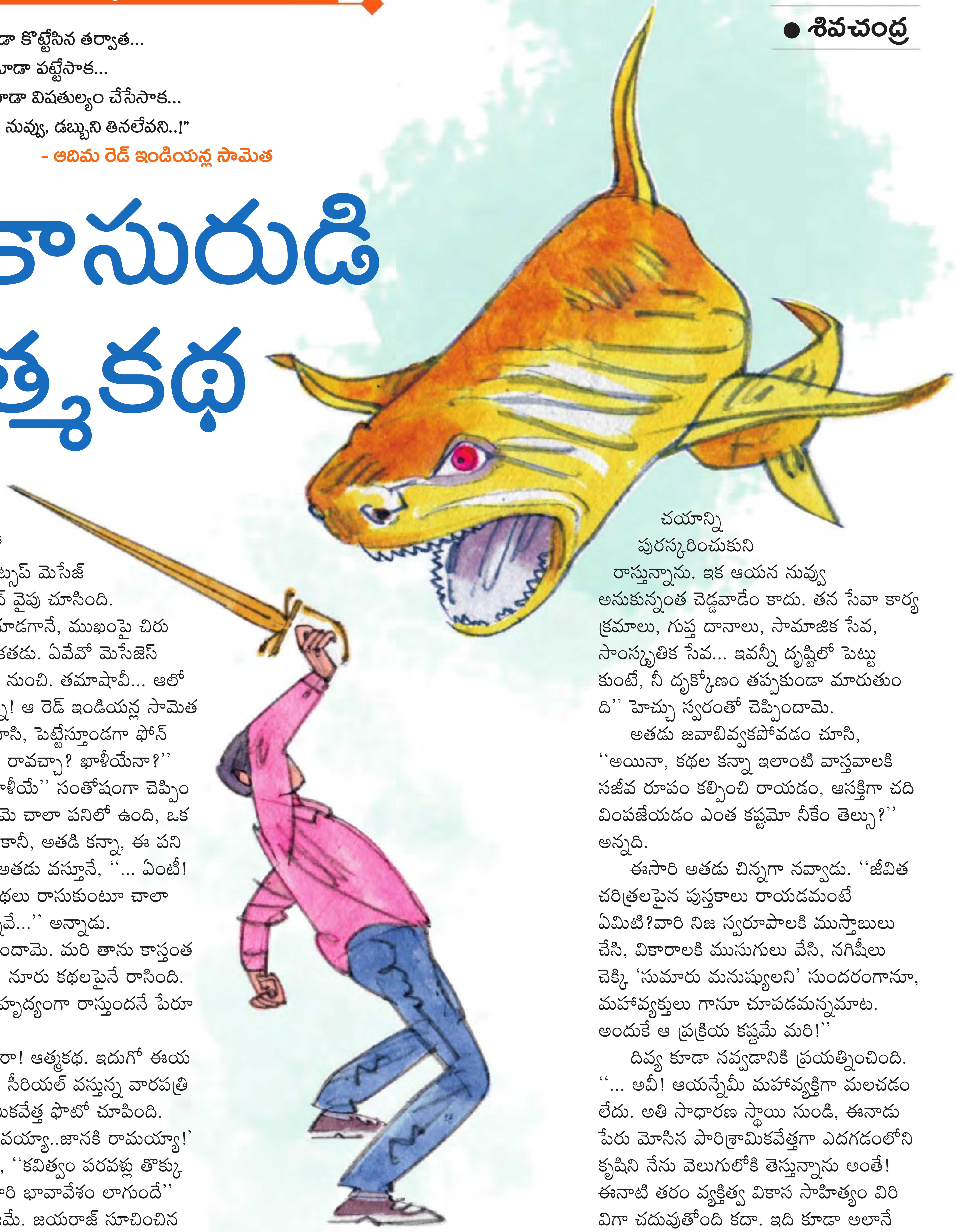
• ఉగాది కథల పోటీలో ప్రత్యేక ప్రశంసకు ఎంపికైన కథ

“ఆఖరి చెట్టుని కూడా కొట్టేసిన తర్వాత...
చిట్టచివరి చేపని కూడా పట్టేసాక...
తుట్టతుది నదిని కూడా విషతుల్యం చేసేసాక...
అప్పుడు గుర్తిస్తావు నువ్వు, డబ్బుని తినలేవని..!”

- ఆదిమ రెడ్ ఇండియన్ల సామెత

బకాసురుడి ఆత్మకథ

• శివచంద్ర



తెల్లకాగితాలపై తీక్షణంగా, తదేకంగా రాసుకుంటూ పోతున్న దివ్య వాట్సప్ మెసేజ్ టోన్‌కి తలెత్తి, ఫోన్ వైపు చూసింది. ‘అవినాష్’ పేరు చూడగానే, ముఖంపై చిరునవ్వు! పిన్ని కొడుకతడు. ఏవేవో మెసేజెస్ వస్తూంటాయి తన నుంచి. తమాషావీ... ఆలోచింపజేసేవీ... అన్నీ! ఆ రెడ్ ఇండియన్ల సామెత యథాలాపంగా చూసి, పెట్టేస్తూండగా ఫోన్ వచ్చింది. ‘‘అక్కా! రావచ్చా? ఖాళీయేనా?’’

‘‘రావచ్చు. ఖాళీయే’’ సంతోషంగా చెప్పిందామె. నిజానికి ఆమె చాలా పనిలో ఉంది, ఒక సీరియల్ రాతలో. కానీ, అతడి కన్నా, ఈ పని ఎక్కువేమీ కాదు. అతడు వస్తూనే, ‘‘... ఏంటీ! ఏవో ప్రేతాత్మల కథలు రాసుకుంటూ చాలా బిజీగా ఉన్నట్లున్నావే...’’ అన్నాడు.

చిన్నబుచ్చుకుందామె. మరి తాను కాస్తంత పేరున్న రచయిత్రి, నూరు కథలపైనే రాసింది. అలతి పదాలతో, హృద్యంగా రాస్తుందనే పేరూ ఉంది.

‘‘అబ్బ. కాదురా! ఆత్మకథ. ఇదుగో ఈయనది’’ అంటూ, తన సీరియల్ వస్తున్న వారపత్రికలో ఒక పారిశ్రామికవేత్త ఫొటో చూపింది.

‘అందరి వాడివయ్యా..జానకి రామయ్యా!’ అన్న టైటిల్ చూసి, ‘‘కవిత్వం పరవళ్లు తొక్కుతోందక్కా. బావగారి భావావేశం లాగుందే’’ అన్నాడు. అది నిజమే. జయరాజ్ సూచించిన టైటిలే అది. అదే చెప్పబోయి, అంతలోనే అతడి వ్యంగ్యం గ్రహించి, ‘‘ఏంటీ సంగతి? సూటిగా చెప్పు సుత్తి లేకుండా’’ అందామె కోపం నటిస్తూ. ‘‘ఏం లేదక్కా. నేనూ నీలాగే కిరాయి రచయితలాగ, పెద్దోళ్ల ప్రేతాత్మ కథలూ అవీ రాసి సంపాదించుకోవాలనుకుంటున్నాను.’’

ఈసారి నిజంగానే కోపం వచ్చింది ఆమెకి. ‘‘అవీ! ఏమిటా అర్థం లేని వాగుడు?’’

అవినాష్ వదనం గంభీరంగా అయింది.

‘‘అక్కా! ఇది రాసినందుకు ఎంత ముడుతుంది?’’

‘‘అవీ! డబ్బుకోసం రాస్తున్నానని ఎందుకనుకుంటున్నావు? బావగారితో ఆయనకున్న పరిచయాన్ని పురస్కరించుకుని రాస్తున్నాను. ఇక ఆయన నువ్వు అనుకున్నంత చెడ్డవాడేం కాదు. తన సేవా కార్యక్రమాలు, గుప్త దానాలు, సామాజిక సేవ, సాంస్కృతిక సేవ... ఇవన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకుంటే, నీ దృక్కోణం తప్పకుండా మారుతుంది’’ హెచ్చు స్వరంతో చెప్పిందామె.

అతడు జవాబివ్వకపోవడం చూసి, ‘‘అయినా, కథల కన్నా ఇలాంటి వాస్తవాలకి సజీవ రూపం కల్పించి రాయడం, ఆసక్తిగా చదివింపజేయడం ఎంత కష్టమో నీకేం తెల్సు?’’ అన్నది.

ఈసారి అతడు చిన్నగా నవ్వాడు. ‘‘జీవిత చరిత్రలపైన పుస్తకాలు రాయడమంటే ఏమిటి?వారి నిజ స్వరూపాలకి ముస్తాబులు చేసి, వికారాలకి ముసుగులు వేసి, నగిషీలు చెక్కి ‘సుమారు మనుష్యులని’ సుందరంగానూ, మహావ్యక్తులు గానూ చూపడమన్నమాట. అందుకే ఆ ప్రక్రియ కష్టమే మరి!’’

దివ్య కూడా నవ్వడానికి ప్రయత్నించింది. ‘‘... అవీ! ఆయన్నేమీ మహావ్యక్తిగా మలచడం లేదు. అతి సాధారణ స్థాయి నుండి, ఈనాడు పేరు మోసిన పారిశ్రామికవేత్తగా ఎదగడంలోని కృషిని నేను వెలుగులోకి తెస్తున్నాను అంతే! ఈనాటి తరం వ్యక్తిత్వ వికాస సాహిత్యం విరివిగా చదువుతోంది కదా. ఇది కూడా అలానే అనుకోరాదు పోనీ.’’

వారిద్దరికీ వాదోపవాదాలు కొత్తేమీ కాదు. కానీ, ఈ సందర్భం తన విలువలనే నిలదీస్తూండటంతో... ఇబ్బందిగా, ఉక్కపోతగా అన్పించింది ఆమెకి.

అక్క హావభావాలు గమనించి, అతడు టాపిక్ మార్చాడు. తను పని చేస్తున్న ఆఫీస్‌లోని

అధికారుల విషయాలు చెప్పసాగాడు.

''ఎవరన్నా, ఎక్కడన్నా అధికారం ప్రదర్శించాలని చూస్తే, తిరగబడాలని చాలా మంటగా ఉంటుంది'' అన్నాడతడు.

'నీ విషయం తెల్సు కదా' అన్నట్లు ఆమె మందహాసం చేయడంతో, ''... అవునూ, నువ్వు ఈ అధికార దర్పం, పెత్తనం, హోదాల పట్ల లాలస... వీటిపైన ఎందుకు కథలు రాయకూడదు?'' అని ప్రశ్నించాడు అతడు.

''రాస్తాలే కానీ, నువ్వే ఆఫీసర్‌వి అయితే, నీ కిందివారితో ఎలా ప్రవర్తిస్తావు? చెప్పు ముందు.''

''నేను ఏవయితే అసహ్యించుకుంటున్నానో, ఖచ్చితంగా వాటికి విరుద్ధంగా, సంస్కారంగానే ప్రవర్తిస్తాను. శ్రామిక దృక్పథంతోనే ఉంటాను.'' దివ్య నవ్వి అన్నది. ''అవినాష్! అది జరగని పని. ఏదో పైపై ఉపశమనాలు చేయగలవేమో గానీ, శ్రామిక దృక్పథం అంటూ మాట్లాడితే నీ ఉద్యోగమే పోతుంది.''

ఆ మాటలతో అవినాష్ గాయపడ్డట్టు కన్పించాడు. కొద్దిసేపు ఊరుకుని, తర్వాత అడిగాడు. ''నువ్వు చెప్పింది నిజమక్కా. మరి నీ విషయానికొస్తే... అలాంటి భయాలే అక్కర్లేని నువ్వు, నీ విశ్లేషణకి కొంత మానవీయతని, ధర్మాగ్రహాన్ని సరైన చోట ఎందుకు జోడించవు?''

అర్థం కానట్టు చూసిందామె. అప్పుడు మాట్లాడాడు అవినాష్, మాటలు పేర్చుకుంటో. ''ప్రజల నుంచి భూమి చౌకగా కాజేసి, తర్వాత వాటిని తన థర్మల్ విద్యుత్ ప్లాంట్లకి కట్టబెట్టించుకున్నవారి సంగతి తెల్సా నీకు? తమ జీవనాధారమైన పచ్చటి పంట పొలాలు బూడిదగా మారిపోతాయన్న వాస్తవం తెల్సుకుని, నిరసన చేస్తున్న ప్రజలపై పోలీసులు కాల్పులు జరిపినప్పుడు కొందరు చనిపోయారనీ, చాలామంది క్షతగాత్రులయ్యారనే విషయం తెల్సా? ఉత్తుత్తి ఉపాధి హామీలతో వారి బతుకుల్ని కకావికలం చేశారనీ తెల్సా?''

అవినాష్ భావోద్రేకం ఆమెని నివ్వెరపాటుకి గురిచేసింది. ఆ మాటలు నిప్పు కణికల్లా, దగ్ధగీతల్లా ఉన్నాయి. ఫెటేల్మంటూ ఉరిమేటప్పుడు, మెరిసిన కాంతిలో దృశ్యాలు స్పష్టాస్పష్టంగా ఉన్నట్లు... వాటిని అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తూండగానే, ఉద్విగ్నం కంఠం సవరించుకుని మళ్లీ చెప్పసాగాడతడు.

''రాజకీయ నాయకులంటే ప్రజలకి అసహ్యమే గాని, వారి వెనుక ఉండి లోపాయికారిగా ధ్వంస రచన చేయించేవారిపైన అంతగా కోపం ఉండదు. కారణం వారి గురించి తెలీకపోవడం. వారు రాజకీయపు రొచ్చు అంటించుకోకుండా, తెలివిగా కళాసేవ, సాంస్కృతిక సేవల్లాంటి తొడుగులు కూడా వేసుకుంటారు. వాటిని చూసి, నీలాంటి వారు సైతం ముగ్ధులవుతుంటారు.''

''ఒకప్పుడు ఆఫ్రికాని మైనింగ్ కంపెనీలు లూటీ చేసి, ఇప్పుడున్న దీనస్థితికి ఎలా దిగజార్చాయో, అలా రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి ముసుగులో అరాచకానికి పాల్పడుతున్నవారిలో ముఖ్యుడు... ఈ జానకి రాముడు.''

•••

జయరాజ్ 'కవి కూడలి' నుంచి బయటపడే సరికి, రాత్రి పదకొండు దాటింది. 'కవి కూడలి' అనేది... కవులు, వారి శిష్యులు, ప్రశిష్యులు ఒక కాకా హోటల్ దగ్గర పెట్టుకున్న సంగమ స్థానం. వారిని కలిపేది కవిత్వాభిరుచి కాదు, పక్కనున్న బార్ తాలూకు బ్రాందీ రుచి అంటారు గిట్టని వారు.

దారిలో ఉండగా, 'పెద్దాయన' నుండి ఫోన్ వచ్చింది. ఆత్మకథ ఆయన పుట్టినరోజు నాటికి పూర్తి చేయించి ఇచ్చేస్తాననీ, ఆవిష్కరణ సభ ఘనంగా చేసుకోవచ్చనీ, వాగ్దానం చేసి ఫోన్ పెట్టేశాడు. అతడు ఒకప్పుడు అభ్యుదయ కవిగా పేరుమోసినవాడు. ఇప్పుడు పెద్దవారి వెచ్చటి కరస్పర్శలో తన్మయత్వం అనుభవిస్తున్నాడు. దానికి ప్రతిఫలం మరోచోట తప్పకుండా, ఏ కాంట్రాక్టుల రూపంలోనో భారీగా ముడుతూంటుందని అతడికి తెల్సు.

అప్పటివరకూ రాసిన కాగితాలు ముక్కలుగా డస్ట్‌బిన్‌లో పడుండటం చూసి, అదిరిపడ్డాడు. ఒక్కసారిగా వెయ్యి సందేహాలూ, వెయ్యి ఆలోచనల్తో కిక్కిరిసిపోయింది అతడి మెదడు.

ఇంట్లో ఎప్పటిలాగా చదువుకుంటూనో, రాసుకుంటూనో ఉండే దివ్య, మౌనంగా చీకట్లో కూర్చోవడం, పిల్చినా పలక్కపోవడం చూసి, కీడు శంకించాడు అతడు. అప్పటివరకూ రాసిన కాగితాలు ముక్కలుగా డస్ట్‌బిన్‌లో పడుండటం చూసి, అదిరిపడ్డాడు. ఒక్కసారిగా వెయ్యి సందేహాలూ, వెయ్యి ఆలోచనల్తో కిక్కిరిసిపోయింది అతడి మెదడు. ఎప్పటికో తేరుకొని, ''ఆ వెర్రి బాగులోడు గానీ వచ్చాడా?'' అని ప్రశ్నించాడు. దివ్య చురుగ్గా చూసింది అతడివైపు.

ఆ సాయంత్రం అవినాష్ వెళ్లిపోయాక, యూట్యూబ్‌లో 'కోస్ట్ అండర్ ఎటాక్' అనే డాక్యుమెంటరీ చూశాక, అందులోని వ్యథార్థ దృశ్యాలకు కంపించిపోయిందామె. పారిశ్రామిక వ్యర్థాలు కలిపిన వాగు నీటిని, తెలీక దప్పిక తీర్చుకున్న పల్లెమనిషికి మాట పడిపోవడం చూసి, ఆమెకి మాట రాలేదు. ఇంకా...గాలిలో, నీటిలో విష పదార్థాల చేత ఇరవయ్యేళ్ల వాళ్లు అరవయ్యేళ్ల వృద్ధాప్యంలోకి రూపాంతరం చెందడం చూసింది. స్త్రీలు గర్భాలు పోగొట్టుకోవడం నుంచి, పిల్లలు మానసిక వైకల్యాలకు గురికావడం చూసింది. ఉపాధి లేక, నిర్వాసితుల్లాగ తమ సొంత ప్రాంతంలోనే అపరిచితుల్లాగ ఉండటం చూసింది. ఉన్నదాంతోనే ఎలాగోలా ప్రశాంతంగా బతికేస్తున్నవారి బతుకుల్లో యుద్ధ బీభత్సం లాంటిది విషాదంగా గమనించింది. ఇక్కడి బాధిత రైతులు, కూలీలు, మత్స్యకారులు, ఆదివాసీలు... ఒకప్పుడు అమెరికన్స్ చేత తరమబడ్డ ఆదిమ రెడ్ ఇండియన్స్ మాదిరి అన్పించారు. మరి తానేం చేస్తోంది? రాష్ట్రంలో నాల్గోవంతు ప్రజలకి ఈ దుస్థితి కలగడానికి కారణమైన సూత్రధారి ఆత్మకథని గ్లోరిఫై చేస్తో రాస్తోంది. సుడులు తిరిగిన బాధతో ఆమె కళ్లు చెమ్మగిల్లాయి. జయరాజ్ ఎన్నో వాదనలు చేశాడు, ఎంతో కన్విన్స్ చేయబోయాడు. కానీ, ఆమె ముందు తనో మరుగుజ్జులా మారిపోతున్నాననే విషయం అతడికి తెలియరాలేదు. ఆమె అతడికి ఒక్కమాట కూడా బదులివ్వలేదు. ఇన్నాళ్లు తననీ ఒక స్తబ్ధతకీ, స్పందనా రాహిత్యానికి లోను చేసినందుకు అది నిరసన కావచ్చు.

•••

వారం రోజులు గడిచాయి. అనివార్య కారణాల వల్ల, ఆత్మకథని ప్రచురించలేకపోతున్నామనే ప్రకటన వారపత్రికలో చదివాక, అవినాష్ ఉప్పొంగిపోయాడు. తాను సాధించిన చిన్న విజయంగా దాన్ని భావించాడు. ఆఫీస్‌కి వచ్చాక, దివ్యకు ఫోన్ చేయాలనుకుంటూనే, మళ్లీ వాయిదా వేసి వచ్చి, సీట్లో కూచున్నాడు.

కాస్సేపయ్యాక, ఒక సన్నటి వ్యక్తి వచ్చి, అతని సీట్ పక్కన నిల్చుని, విష్ చేశాడు. అతడ్ని గుర్తుపట్టాడు అవినాష్. ఇంజనీరింగ్ బ్రాంచ్‌లో పనిచేస్తున్న అతడు డివిజనల్ ట్రాన్స్‌ఫర్‌కి అప్లయ్ చేసుకున్నాడు. ఎందుకనో అతడు కొంచెం నెర్వస్‌గా ఉండటం గమనించినా, పట్టించుకోకుండా ''బిజీగా ఉండటం వల్ల, కుదర్లేదు. మీ కేసు ఇవ్వాళ చూస్తాను'' అని చెప్పాడు అవినాష్. ''కాస్త త్వరగా ఫార్వర్డ్ చేసి, పనయ్యేట్టు చూడండి సార్'' అన్నాడు ఆ వ్యక్తి. అలా అంటూనే, ఊహించని విధంగా, అవినాష్ జేబులో చిన్న నోట్ల కట్ట ఒకటి పెట్టేసి, దూరం జరిగాడు. అవాక్కయిన అవినాష్, 'ఏమిటిది?'

కాన్‌స్టిట్యూషనల్ వైద్యం ద్వారా
హైపోథైరాయిడిజం, హైపర్ థైరాయిడిజం,
గాయిటర్ వంటి థైరాయిడ్
హార్మోన్ సమస్యల పరిష్కారం సులభం.
HOMEOCARE INTERNATIONAL
హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి
www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

అంటో కంగారుగా లేచి, అది తిరిగి అతని చేతిలో పెట్టబోయాడు. కానీ, ఆ పని పూర్తి చేయకముందే, బలిష్టంగా ఉన్న ముగ్గురు వ్యక్తులు చుట్టుముట్టి, కదలకుండా పట్టుకున్నారు. అందులో ఓ వ్యక్తి 'ఐడి' చూపిస్తో, 'విజిలెన్స్' అన్నాడు కరుగ్గా. దిమ్మెరపోయి, అవినాష్‌కి మెల్లగా పరిస్థితి అర్థమైంది. మొదట డబ్బు ఇవ్వజూపిన వ్యక్తిని పరికించి చూశాడు.

తనని ట్రాప్ చేయడానికి ఎరగా వాడబడ్డ వ్యక్తి అతడు! పట్టించుకోలేదు. స్టేట్‌మెంట్లూ, సంతకాలూ అన్నీ చకచకా పూర్తి అయ్యాయి. నిజం ఏమిటో తెలుస్తూనే ఉన్నా గుసగుసలే తప్ప, ఎవరూ బయటికి మాట్లాడే సాహసం చేయలేదు. సీనియర్ పర్సనల్ ఆఫీసర్ అతని సస్పెన్షన్ ఆర్డర్ అందిస్తూ, ''సారీ మ్యాన్. ట్రాప్ కేసులో ఇరుక్కున్న వ్యక్తిని వెంటనే సస్పెండ్ చేయాలని రూల్ చెబుతోంది'' అన్నాడు.

అతడి కంఠంలో ఏదో హేళన, శాడిజం గమనించి, మౌనంగా తలపంకించి, బయటికి వచ్చేశాడు అవినాష్. క్యాంటీన్‌లో కూచున్న అతడ్ని ప్రతిమ పలకరించింది. తనూ అక్కడే వెల్ఫేర్ ఇన్‌స్పెక్టర్‌గా పనిచేస్తోంది. రోజుకి రెండూ మూడు తెలుగింగ్లీషు పుస్తకాలు ఇడ్లీ వడల్లాగ ఆకలితో లాగించేస్తూంటుంది ఆ అమ్మాయి. అంతేకాదు, వాటిపైన అనర్గళంగా బ్లాగుల్లో సమీక్షలు రాసేస్తూంటుంది. వాటిలో ఉత్త భావోద్వేగాలే తప్ప, లోతైన అవగాహన లేదని అతడి అభిప్రాయం.

•••

మర్నాడు దివ్య, అవినాష్‌కి ఫోన్ చేసింది. ఆ సీరియల్ ఆపేయడం గూర్చి సంతోషం వ్యక్తపరిచి, అభినందించాడు అతడు. 'అది తర్వాత. ముందు నీ ఉద్యోగం సంగతి చెప్పు'' అందామె క్లుప్తంగా. అతడు తేలిగ్గా నవ్వేసి, ''డోంట్ వర్రీ. అదో ఫాల్స్ కేసు. దాని సంగతి నేను చూసుకుంటాను'' అన్నాడు. ఆమె కుదుటపడలేదు. అతను ఉద్యోగం చేస్తాడని మొదట్లో ఎవరూ అనుకోలేదు. అలా ఉండేది అతని ధోరణి. దివ్య నచ్చచెప్పాకే, ఉద్యోగ ప్రయత్నాల్లో పడ్డాడు. తర్వాత ఎన్ని ఇంటర్వ్యూలు ఎదుర్కొని, ఈ ఉద్యోగం సంపాదించింది ఆమెకి తెల్సు. అలాంటిది, అతడు ఈ సమస్యని తేలిగ్గా తీసుకోవడం, ఆమెకి నచ్చలేదు. ఆమె ఆలోచనల్లో ఉండగానే, ప్రతిమ నుండి ఫోన్ వచ్చింది. అవినాష్ మీద బనాయించబడ్డ కేసుకీ, తమ ఆఫీసర్‌కీ ఏమీ సంబంధం లేదనీ, దీని వెనుక ఇంకెవరో పెద్దవాళ్లున్నారనే అనుమానం ఉందని ప్రతిమ చెప్పగానే, ఒక్కసారి గుండె ఝల్లుమంది ఆమెకి. మనసులో ఏదో అనుమానం. దూరంగా కూర్చుని, టీవీ చూస్తున్న భర్త వంక సాలోచనగా చూసింది.

•••

క్యాంటీన్‌లో కూచుని, వారపత్రిక చూస్తున్నాడు అవినాష్. ఆత్మకథా సీరియల్ మళ్లీ మొదలైంది. ఏం జరిగిందో అతడికి అర్థం కాలేదు. అతడు ఆలోచనల్లో ఉండగా, 'హాయ్ వినాష్' అన్న ప్రతిమ పిలుపు వినబడింది.

తన టీజింగ్‌కి బదులివ్వకపోవడంతో, వారపత్రికలోకి తొంగి చూసింది. ''దీన్ని రాయమని, మీ బావగారు నావద్దకొచ్చి అడిగారు. నేను రాయనని, నాకలాంటివి బోర్ అనీ చెప్పాను.''

క్రికెటర్ నితిన్ ఆత్మకథ అయితే రాస్తానని అనకపోయావా?

అతడి వ్యంగ్యాన్ని పట్టించుకోలేదామె.

''అంత అదృష్టం పడితేనా... నితిన్ నామ జపంతో మనందరి నోళ్లు ఎండేలా రాయనూ'' అంది. ఆమె ఒక వాసనలేని 'కాగిత పువ్వు'లాగ అన్పించింది అతడికి. సమస్యల మూలాలు తెల్సుకోకుండా, పిట్టల మీద, పువ్వుల మీద కోటి కొక్కడు, నూటికొక్కడు లాంటి పుస్తకాల రాసుకుంటూ, తర్కం లేని ఎమోషనల్ రిజిడిటీతో విహరించేవాళ్లని ఇంకేమనాలి!

•••

చూస్తుండగానే, నెలరోజులు గడిచిపోయాయి. దివ్య మిగిలిన భాగాలు కూడా పూర్తి చేసి ఇచ్చేసింది. ఆమె శ్రద్ధగా రాయలేదనిపించిన చోట్ల జయరాజే తంటాలుపడి రాసుకున్నాడు. తర్వాత దాన్ని భక్తి శ్రద్ధలతో పెద్దాయన చేతుల్లో పెట్టాడు. అదే రోజు అవినాష్ పైనున్న విజిలెన్స్ కేసు కూడా, తూతూ మంత్రపు విచారణతో ఎత్తేయబడింది. అది తెల్సుకున్న దివ్య సంతోషంతో, అవినాష్‌కి ఫోన్ చేసింది. కానీ, అతను ఫోన్ కట్ చేశాడు. దాంతో, ఆమె ఎంత గాయపడిందంటే, రెండ్రోజుల్దాక మామూలు మనిషి కాలేకపోయింది. అతడ్ని తమ్ముడి కన్నా ఒక ఆత్మబంధువులాగ భావించేది తను. అలాంటిది తను తృణీకారానికి గురవ్వడంతో వేదనకి గురయ్యింది.

ప్రతిమ తనకు ఫోన్ చేసిన రోజు, ఆమె భర్తని నిలదీసింది అనే కంటే, శివంగిలా విరుచుకుపడిందనటం కరెక్ట. ''నాకేం తెలీదు. అతడి మాటల వల్ల, నువ్వు రాయడం మానుకున్నావని మాత్రమే చెప్పానంతే'' అని తప్పించుకున్నాడు.

''పెద్దవాళ్లతో వ్యవహారం. జాగ్రత్తగా ఉండాలని మొదట్నుంచీ మొత్తుకుంటూనే ఉన్నాను'' అంటో సన్నాయి నొక్కులు నొక్కుతున్న అతడు... కీర్తి కోసం, కాసుల కోసం జరుగుతున్న పరుగులో చాలా దూరం వెళ్లిపోయాడని గ్రహించిందామె. ముందు తన తక్షణ కర్తవ్యం, అవినాష్‌ని ఈ సమస్యలోంచి బయటికి లాగడం అనుకుని, మళ్లీ ఆత్మకథ రాయడం ప్రారంభించి ముగించింది. అలాంటిది తననే అసహ్యించుకుంటున్నాడు అతడిప్పుడు. నిజం చెప్పేస్తే..? అప్పుడూ హర్షించడు. 'నువ్వు పిచ్చి పని చేశావు' అంటో తన మాటని తోసేస్తాడేమో! ''నేను రాయకపోయినా, మరొకరు రాస్తారు కదా, ఏమిటా ప్రయోజనం?'' అని తాను మొదట్లో అన్నప్పుడు ''మన వైపు నుండి తప్పు జరక్కపోవడం ముఖ్యం గానీ, మనం కాకపోతే మరొకడైనా చేసేస్తాడు కదాని, మనం హత్యలకి కూడా ఒప్పుకుంటామా?'' అని ప్రశ్నించిన అతడి మాటలు గుర్తొచ్చాయి. అయినా 'ఇదంతా నీ గురించే చేశాను కాబట్టి, నువ్వు నాతో మళ్లీ ఆప్యాయంగా ఉండాలి' అని తాను అర్థించడం ఏమిటి?' నిర్వేదంగా కళ్లు తుడుచుకుంది ఆమె.

•••

'జానకి రామయ్య' జన్మదినోత్సవం నాడు, ఆయన 'ఆత్మకథ' పుస్తకావిష్కరణ కూడా జరిగింది. చాలా కాకతాళీయంగా, అదే రోజు సాహిత్య అకాడమీ అవార్డులు కూడా ప్రకటించారు. ఈసారి అవార్డ్ దివ్యను వరించింది. భట్రాజులకి సంతర్పణ లాంటిదే తన అవార్డ్ కూడా అని అర్థమయ్యింది. ఆమె అకాడమీ అవార్డ్ని తిరస్కరించిందనే వార్త బ్రేకింగ్ న్యూస్ అయింది. సరిగ్గా అప్పుడు, ఆమె ఫోన్‌కి ఒక వాట్సప్ మెసేజ్ వచ్చింది. అది అవినాష్ నుండి!

'సార్త్రే తనకి ప్రకటించిన నోబుల్ ప్రైజ్‌ని తిరస్కరిస్తూ ఇలా అన్నాట్ట... నా బూటు లేసంత పాటి కూడా విలువ చేయదు.'

అది చూస్తుండగా... అతడి నుండి ఫోన్ వచ్చింది.. ''అవీ!'' అన్నదామె ఉద్విగ్నంగా, వణికే గొంతుతో. ''క్షమించక్కా. నాకిప్పుడు తెలుస్తోంది... నువ్వు ఆ ఆత్మకథని పూర్తిచేయడానికి, నీ హృదయంలోంచి ఎంత రక్తం ఒలికి వుంటుందో...''

''చాలురా. ఇదీ నాకు నిజమైన అవార్డు...'' అన్నదామె రుద్ధ కంఠంతో. తర్వాత జయరాజ్ నుండి వరుసగా ఫోన్ కాల్స్! ఫోన్ స్విచ్ఛాఫ్ చేసి అవతల పడేసింది. టీవీలో పుస్తకావిష్కరణ సభలో, వంది మాగధుల భజన అసహ్యం వేసి, న్యూస్ ఛానల్ మార్చింది. తమ ప్రాంతంలో న్యూక్లియర్ పవర్ ప్లాంట్ వద్దంటున్న ప్రజల ఆందోళనపై ఖాకీలు లాఠీలు ఝళిపిస్తున్న దృశ్యాలు వస్తున్నాయి. ఆ హాహాకారాలు తన మనస్సుని వికలం చేసేస్తూండగా, ఆమె అంతశ్చేతన మరింత జాగృతం కాసాగింది.

ఆ రాత్రి 'బకాసురుడి ఆత్మకథ' అనే రచన ప్రారంభించిందామె!

ఆమె అకాడమీ అవార్డ్ని తిరస్కరించిందనే వార్త బ్రేకింగ్ న్యూస్ అయింది. సరిగ్గా అప్పుడు, ఆమె ఫోన్‌కి ఒక వాట్సప్ మెసేజ్ వచ్చింది. అది అవినాష్ నుండి! 'సార్త్రే తనకి ప్రకటించిన నోబుల్ ప్రైజ్‌ని తిరస్కరిస్తూ ఇలా అన్నాట్ట... నా బూటు లేసంత పాటి కూడా విలువ చేయదు.'

• సందేహం

డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

ఎప్పటికీ పిల్లలు పుట్టరేమోనని...

• నా వయసు 28. పెళ్లై రెండేళ్లు అవుతోంది. మొదటి ఏడాది పిల్లలు వద్దనుకొని పిల్స్ వాడాను. కానీ రెండో సంవత్సరం ఎలాంటి మందులు వాడలేదు. అయినా నాకింకా పిల్లలు కావడం లేదు. నా బరువు 64 కిలోలు. థైరాయిడ్ ఉంది. నా సమస్య ఏంటంటే... ఇటీవలి కాలంలో పిల్లలు కాకపోవడానికి పీసీఓడీ అనే సమస్యే కారణమని టీవీల్లో, పేపర్లో చదువుతున్నాను. నాకు కూడా అలాంటి సమస్య ఏదైనా ఉందేమోనని భయంగా ఉంది. ఎప్పటికీ పిల్లలు పుట్టరేమోనని చాలా భయంగా ఉంది. అత్తింటి వారి నుంచి సూటిపోటి మాటలు మొదలయ్యాయి. పీసీఓడీ సమస్య ఉంటే, ఎలాంటి లక్షణాలు ఉంటాయో దయచేసి చెప్పండి.

- ప్రభావతి, కాకినాడ

మీ బరువు రాశారు కానీ ఎత్తెంతో రాయలేదు. మీ పీరియడ్స్ సక్రమంగా నెల నెలా వస్తున్నాయో లేదో రాయలేదు. పీసీఓడీ అంటే గర్భాశయం ఇరువైపుల ఉండే అండాశయాలలో చిన్న చిన్న నీటి బుడగలు ఎక్కువగా ఉండడం. అంటే పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ డిసీజ్. సాధారణంగా అండాశయాలలో 5-8ఎంఎం ఫాలికల్స్ ఒక్కొక్కరి శరీరతత్వాన్ని బట్టి 5 నుంచి 8 వరకు ఉంటాయి. పీసీఓడీ ఉన్నవారిలో చిన్న ఫాలికల్స్ 10,12 నుంచి ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటాయి. మగవారిలో ఎక్కువగా విడుదలయ్యే టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్, ఈ పీసీఓడీ ఉండే ఆడవారిలో ఎక్కువగా తయారవుతుంది. దీనివల్ల పీరియడ్స్ సక్రమంగా రాకపోవడం, మొటిమలు ఎక్కువగా రావడం, జుట్టు రాలిపోవడం, అవాంఛిత రోమాలు రావడం, కొందరిలో బరువు పెరగటం, మెడచుట్టూ చర్మం నల్లగా మందంగా ఏర్పడటం వంటి ఎన్నో లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. అందరికీ అన్నీ ఉండాలని ఏమీ లేదు. వారిలో విడుదలయ్యే హార్మోన్ల మోతాదును బట్టి లక్షణాల తీవ్రత ఉంటుంది. హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల నెలనెలా పెరిగి విడుదలయ్యే అండం, పీసీఓడీ ఉన్నవారిలో అండం పరిమాణం పెరగకపోవడం, విడుదల అవ్వకపోవడం వల్ల గర్భం ధరించడానికి ఇబ్బంది ఉంటుంది. కొంతమందిలో గర్భం వచ్చినా అబార్షన్లు అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. జన్యుపరమైన కారణాలు, అధిక బరువు, జీవనశైలిలో మార్పులు, ఇంకా తెలియని ఎన్నో కారణాల వల్ల పీసీఓడీ ఏర్పడుతుంది. ఈ మధ్యకాలంలో 10 ఏళ్ల పిల్లల నుంచి 40 ఏళ్ల వారి వరకు వస్తుంది. పేపర్లు, టీవీలు చూసుకుంటూ మీకు కూడా ఈ సమస్య ఉందేమోనని భయపడుతూ ఇంట్లోనే కూర్చుంటే ఎలా? పిల్లలు కాకపోవడానికి పీసీఓడీ ఒక్కటే సమస్య కాదు, థైరాయిడ్ సమస్య, ఇతర హార్మోన్లలో లోపాలు ఉండొచ్చు.

పట్టుకోండి చూద్దాం
37వ పేజీలో

ముందుగా మీరు ఓసారి గైనకాలజిస్టును సంప్రదించి, మీలో ఏమైనా సమస్యలు ఉన్నాయేమో తెలుసుకోవడానికి స్కానింగ్, రక్త పరీక్షలు, హార్మోన్ల పరీక్షలు వంటివి చేయించుకొని, అలాగే మీ వారికి కూడా వీర్య పరీక్ష చేయించి, సమస్యను బట్టి చికిత్స తీసుకోండి. కొందరిలో ఎటువంటి సమస్య లేకపోయినప్పటికీ గర్భం కోసం ప్రయత్నించేటప్పుడు 80శాతం మందే మొదటి ఏడాది లోపుల ప్రెగ్నెంట్ అవుతారు. 15 శాతం మంది రెండో సంవత్సరం అవుతుంటారు. మిగతా 5 శాతం మందికి మాత్రమే చికిత్స అవసరం ఉంటుంది.

• నా వయసు 25. మూడేళ్ల నుంచి నేను ఓ వ్యక్తిని ప్రేమిస్తున్నాను. అతను కూడా నన్ను ప్రేమించాడు. ఆ అబ్బాయి నాకన్నా ఒక సంవత్సరం చిన్నవాడు. ఇన్ని రోజులు ఆ తేడాను మేమెప్పుడూ ఆలోచించలేదు. కానీ రెండు నెలల క్రితం అతను నా దగ్గరకు వచ్చి, నన్ను పెళ్లి చేసుకోలేనని తేల్చి చెప్పాడు. ఎందుకని అడిగితే... నేను తనకన్నా ఏడాది పెద్దదానినని అంటున్నాడు. పెళ్లి చేసుకుంటే భవిష్యత్‌లో సమస్యలు తలెత్తుతాయని చెబుతున్నాడు. అతను అన్నట్లు నిజంగా ఏమైనా సమస్యలు వస్తాయా? దయచేసి సలహా ఇవ్వండి, అతణ్ని మరచిపోలేక రెండు నెలల నుంచి పిచ్చిదానిలా ఏడుస్తున్నాను.

- ఓ సోదరి

పెళ్లికి మగవారి వయసు, ఆడవారి కంటే పెద్దగా ఉండాలనేది సంప్రదాయంలో అలవాటు అయిపోయింది. మగవారు పెద్దగా ఉండడం వల్ల వారి మీద గౌరవంతో, కుటుంబాన్ని వారు ముందుకు నడిపిస్తారు అనే అభిప్రాయం ఉంది. మన సమాజంలో మనం మన అభిప్రాయాల కంటే చుట్టుపక్కల వాళ్లు, బంధువులు ఏమనుకుంటారో అనే విషయానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తాం కాబట్టి, సంప్రదాయానికి వ్యతిరేకంగా ముందుకు వెళ్లాలంటే కొంతమంది ఆలోచిస్తారు. అలాగే అతను కూడా ఆలోచించి ఉంటాడు. నిజంగా చెప్పాలంటే.. మీరు అతని కంటే ఏడాది పెద్దగా ఉండటం వల్ల శారీరకంగా గానీ, భవిష్యత్‌లో పుట్టే పిల్లలకు కానీ ఎలాంటి సమస్యలు రావు. నిజంగా మీ ఇద్దరు మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించుకొని ఉంటే, మీరు మెల్లిగా అతనికి ఈ విషయాన్ని నచ్చ చెప్పి చూడండి. దాని వల్ల అతని మనసు మారే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇంకా వినకపోతే, మీరిద్దరూ ఓసారి డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.

పైల్స్, ఫిషర్స్, ఫిస్టులా వంటి
మొండి సమస్యల నివారణకు
కాన్స్‌టిట్యూషనల్ వైద్యం ద్వారా
ఆపరేషన్ లేకుండానే మెరుగైన పరిష్కారం.

HOMEOCARE INTERNATIONAL
హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

మహిషుని అహాన్ని అణచిన అమ్మ

పూర్వం మాహిష్మతి అనే గంధర్వకాంత ఇంద్రుడి శాపవశాన మహిషి అనే రాక్షసిగా జన్మించింది. ఆమె రంభుడు అనే రాక్షసుని వివాహమాడింది. వారికి మహిషుడనే కుమారుడు పుట్టాడు. పుట్టుకతోనే వాడు అమిత బలవంతుడయ్యాడు. అనతికాలంలోనే రాక్షస లక్షణాలను అలవరచుకున్నాడు. తన బలాన్ని మరింతగా పెంచుకోవాలనుకుని, బ్రహ్మను గురించి కఠోరమైన తపస్సు చేసి, మరణం లేకుండా ఉండే వరం కోరుకున్నాడు. బ్రహ్మ అందుకు అంగీకరించకపోవడంతో స్త్రీలంటే అతి చులకన భావం గల మహిషుడు శరీర నిర్మాణరీత్యా బలహీనంగా ఉండే స్త్రీ తనను ఏమీ చేయలేదనే ధీమాతో, స్త్రీ చేత తప్ప తాను ఎవరి చేతిలోనూ చావకుండా ఉండే వరం కోరుకున్నాడు. ఆ వరమదంతో దేవతలను, మునులను, మానవులను వాడు పెట్టే హింసకు అంతులేకుండా పోయింది.

దేవతలు, మునులు కలిసి వాడి బారి నుంచి తమను రక్షించమని వైకుంఠ నాథుడిని వేడుకున్నారు. అందుకు విష్ణువు చిరునవ్వు నవ్వి, పురుషులమైన మనమెవ్వరమూ వాడిని సంహరించలేము. తానూ, తన సైన్యమూ కూడా ఆడవారి చేతిలో తప్ప మరణించనటువంటి వరం పొందాడు అంటూ సాలోచనగా చూశాడు. బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుల చూపులు కలవడంతో వారి దృక్కుల నుండి ఒక కాంతిపుంజం జనించింది. ఆ కాంతిపుంజం వైపు పార్వతి, లక్ష్మి, సరస్వతి చూశారు. వారి చూపుల నుంచి కూడా ఒక కాంతిపుంజం వెలువడింది.

లేడీస్ టైలర్
23వ పేజీలో

ఏమి జరుగుతోందా అన్న కుతూహలంతో దేవతలందరూ కలిసి ఆ కాంతిపుంజాలవైపు చూడగా, వారి వారి ఆకారాలకు, తేజస్సుకు తగ్గట్టు లెక్కలేనన్ని వెలుగు కిరణాలు వెలువడి అన్నీ కలిసి ఒకటిగా మారాయి. ఆ విధంగా సకల దేవతల తేజోపుంజాలూ కలిసి వాటినుంచి అద్భుత సౌందర్య రాశి అయిన ఒక స్త్రీ మూర్తి ఉద్భవించింది. ఆమెకు దేవతలంతా కలిసి సమస్త సంపదలనూ, ఆయుధాలనూ ఇచ్చారు. అమ్మ ఆ ఆయుధాలను ధరించి, సర్వశక్తులతో, తేజస్సుతో కూడి, మదగర్వితుడైన ఆ రాక్షసుని మీదికి దండయాత్రకు వెళ్ళింది.

ఆమెను చూసిన మహిషుడు ‘ఓ సుందరీ, ఎవరు నువ్వు? ఎక్కడినుంచి వచ్చావు? ఎంత అందంగా ఉన్నావు?’ అనడిగాడు.

నీతో యుద్ధం చేయడానికి వచ్చాను అంటుంది అమ్మ.

ఆమె మాటలకు వికటంగా నవ్విన మహిషుడు ‘‘ఇంత అందంగా, సుకుమారంగా ఉన్న నీతో యుద్ధం చేయడానికి నాకు మనసు ఒప్పటం లేదు. నన్ను పెళ్లి చేసుకుని నా అంతఃపుర కాంతగా ఉండు’’ అన్నాడు అహంకారంతో.

అందుకు అమ్మవారు సమ్మతించకపోవడంతో ఒక అబలవైన నీతో యుద్ధం చేయడానికి నేనెందుకు, నా అనుచరుడున్నాడు చాలు’’ అంటూ భండాసురుడిని పంపాడు.

అమ్మవారు తాను కూడా తొమ్మిదేళ్ల బాలికగా రూపు మార్చుకుని, శ్యామలాదేవిని సైన్యాధిపతిగా చేసుకుని భండాసురుని అవలీలగా ఛేధించింది. ఆ తర్వాత చండిగా, చాముండిగా చండాసురుని, ముండాసురుని సంహరించింది. నెత్తురు చుక్క నేల రాలితే వేలాదిమంది రాక్షసులను పుట్టించే లక్షణం గల రక్తబీజుడనే రాక్షసుని కాళికగా మారి, వాడి నెత్తురు నేలరాలకుండా రుధిర పానం చేసింది. ఆ విధంగా తొమ్మిదిరోజులపాటు ఆ రాక్షసుడు పంపిన అనుచర గణాలనందరినీ దునుమాడడంతో, విధిలేక తానే వచ్చాడు మహిషుడు. అప్పుడు అమ్మ, సింహవాహనారూఢియై, వీరవిహారం చేసి దున్నపోతు రూపంలో ఉన్న ఆ రాక్షసుని నేలమీద పడవేసి, కాళ్లతో మట్టగించి చంపేసింది.

ఆడది అబల, ఆమె తననేమీ చేయలేదన్న మహిషుని అహాన్ని ఆ విధంగా ఆదిపరాశక్తిగా మారి, అణచి వేసింది అమ్మ దుర్గమ్మ.

- డి.వి.ఆర్. భాస్కర్

పత్రవర్ణాలు...

మనకు తెలిసి ఆకులు ఏ రంగులో ఉంటాయి? ఆకుపచ్చే కదా.. కానీ వాటిని రంగురంగులుగా మార్చడం, రంగే లేకుండా చేయడం గురించి విన్నారా? లేదంటే, ఓసారి పక్కనున్న ఫొటోలను చూడండి. కేవలం చూడటమే కాదు, మీరు తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎలా అంటే...

కావలసినవి: ఆకులు (వివిధ ఆకారాల్లోని పెద్ద సైజు ఆకులు), వేడి నీళ్లు, వాషింగ్ సోడా, రంగులు, టూత్‌బ్రష్

తయారీ: ముందుగా వేడి నీళ్లలో కాస్తంత వాషింగ్ సోడా వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత దాంట్లో మీరు ఎంచుకున్న ఆకులను నానబెట్టండి. ఆపైన వాటిని అందులోంచి తీసి, టూత్‌బ్రష్‌తో లైట్‌గా రబ్ చేయాలి. అప్పుడు ఆకులపై ఉండే రంగు పోయి, అవి ట్రాన్స్‌పరెంట్‌గా మారతాయి. ఆపైన వాటిని వాల్ ఫ్రేముల్లోకి ఎక్కించి, గోడలకు తగిలిస్తే... ఆ క్రియేటివిటీనే వేరు. అలాగే, ఆకులను పచ్చగా కాకుండా రంగురంగుల్లో చూడాలనుకుంటున్నారా? అయితే, రంగు వెలిసిన ఆకులను మీకు నచ్చిన రంగులో ముంచి ఆరబెట్టాలి. ఇప్పుడు వాటిని ఫ్లవర్‌వాజుల్లో, వాల్ ఫ్రేముల్లో పెట్టుకోవచ్చు. అంతేకాదు, ఆ ఆకులకు దారం కట్టి విండ్‌చైమ్స్‌గానూ మార్చుకోవచ్చు. హ్యాపీగా, ఎలాంటి ఖర్చూ లేకుండా ఈ డెకరేటింగ్ ఐటమ్స్‌ను సులువుగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

లెగో జ్యుయెలరీ

ఒక్కో రకమైన డ్రెస్సుకు.. ఒక్కో రకమైన జ్యుయెలరీని ధరించడం ఈ మధ్య సరికొత్త ట్రెండ్‌గా మారింది. జీన్స్, స్కర్ట్స్ మీదకైతే... యువత ధరించే జ్యుయెలరీ గురించి చెప్పడం కష్టమే. ఎందుకంటే వారు కోరుకునే వైవిధ్యం అలాంటిది. ఒక్కసారి పక్కనున్న ఫొటోలను చూస్తే, మీకే అర్థమవుతుంది. ఈ జ్యుయెలరీ అంతా 'లెగో బ్రిక్స్'తో తయారు చేసినవి. చూడటానికి ఇవి ఎంత అందంగా ఉంటాయో.. అంతే వింతగా ఉంటాయి. ఓసారి మీరూ ట్రై చేయండి మరి.

కావలసినవి: లెగో బ్రిక్స్ (రంగురంగులవి), చిన్న సైజు జంప్ రింగ్స్, ఇయర్ రింగ్ హుక్స్, బ్రేస్‌లెట్ చెయిన్స్, రంగురంగుల దారాలు

తయారీ: ముందుగా ఈ లెగో బ్రిక్స్‌తో ఇయర్ రింగ్స్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. లెగో బ్రిక్స్‌ను మీకు నచ్చిన సైజు, షేపులో కట్ చేసుకోవాలి. తర్వాత వాటికి చిన్న సైజు రంధ్రం పెట్టి, ఇయర్ రింగ్ హుక్‌ను తగిలించాలి. అలాగే ఒక్కో బ్రిక్‌కు స్టడ్ పిన్‌ను అతికించినా.. ఇయర్ రింగ్స్ రెడీ అయిపోతాయి. అలాగే బ్రేస్‌లెట్ చెయిన్‌కు అక్కడక్కడ ఈ బ్రిక్స్‌ను తగిలించినా.. వింతైన బ్రేస్‌లెట్ తయార్తె పోతుంది. అంతేకాకుండా, దారాలకు వీటిని ఎక్కించి బ్రేస్‌లెట్‌లా మార్చుకోవచ్చు. అలాగే వీటికి మెటల్ రింగ్స్‌ను అతికిస్తే, వేలి ఉంగరాలు రెడీ. అంతేనా, హెయిర్ క్లిప్‌కు కూడా వీటిని అతికించొచ్చు. అలాగే వీటిని చెయిన్లకు లాకెట్లలానూ చేసుకోవచ్చు. మరెందుకు ఆలస్యం.. ఎంతో వింతైన, అందమైన జ్యుయెలరీని మీరూ సొంతం చేసుకోండి.

కాన్‌స్టిట్యూషనల్ వైద్యంతో సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా వంటి మొండి తరహా వ్యాధులతో పాటు సాధారణంగా ఎదుర్కొనే చర్మ సమస్యలన్నిటికీ శాశ్వత పరిష్కారం.

హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

www.homeocare.in

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212

తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

అరచేతుల్లోనే ఆయురారోగ్యాలు

అరచేతుల్లో అదృష్టరేఖలు ఉంటాయో లేదో గాని, ఆయురారోగ్యాలు మాత్రం చాలావరకు మన అరచేతుల్లోనే ఉంటాయి. అరచేతులను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా, సురక్షితంగా ఉంచుకున్నంత వరకు ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ఢోకా ఉండదు. ఆరోగ్యం బాగుంటే, ఆయుర్దాయానికీ ఢోకా ఉండనట్లే కదా! ఆయురారోగ్యాలు బాగుండాలంటే, అరచేతులపై దృష్టి సారించాలి. వాటిని ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటూ ఉండాలి. తినడానికి ముందు, బాత్‌రూమ్‌కు వెళ్లిన తర్వాత అరచేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. అలా కడుక్కునేలా ఇంట్లోని చిన్నారులకు కూడా అలవాటు చేయాలి. అరచేతుల శుభ్రతే ఆరోగ్యానికి శ్రీరామరక్ష అని వారికి తెలియజేయాలి.

చేతులను కడుక్కోవడమంటే వ్యాధులను కడిగేసుకున్నట్లే! అరచేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోకపోతే జలుబు మొదలుకొని బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వంటి సూక్ష్మజీవుల ద్వారా వ్యాపించే రకరకాల వ్యాధులు శరీరంపై దాడి చేసే ముప్పు ఉంటుంది. ఇలాంటి వ్యాధులు సోకిన వారు శుభ్రతలేని చేతులతో ఇతరులకు కరచాలనం చేసినా, అందరూ ఉపయోగించే వస్తువులను తాకినా ఆ వ్యాధులు ఇతరులకూ వ్యాపిస్తాయి. కొద్దిపాటి జాగ్రత్తతో, కాస్తంత అప్రమత్తతతో చాలా వ్యాధులను తేలికగా నివారించవచ్చు. పరిసరాలతో పాటు మన చేతులనూ నిత్యం పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటే చాలు. చాలా వరకు వ్యాధులు మన దరికి చేరవు. చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోకపోవడం వల్ల ఇన్‌ఫ్లుయెంజా, లారింజైటిస్, న్యుమోనియా వంటి ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులతో పాటు డయేరియా, డిసెంట్రీ, టైఫాయిడ్, హెపటైటిస్, బోటులిజం, అమీబియాసిస్ వంటి జీర్ణకోశ వ్యాధులు సోకుతాయి. ఇన్‌ఫ్లుయెంజాలో బర్డ్ ఫ్లూ, స్వైన్ ఫ్లూ వంటి కొన్ని మొండిరకాలు, హెపటైటిస్ వంటి వ్యాధులు ప్రాణాల మీదకు తెస్తాయి కూడా. ఇలాంటి వ్యాధులు సోకిన తర్వాత చికిత్స కోసం పరుగులు తీసే కంటే, అవి సోకకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమే మేలైన పని.

వ్యాధులను కడిగేద్దాం

• కిసుక్కు

సుబ్బు: ‘ఆలస్యం అమృతం విషం’ అంటే?
అప్పు: త్వరగా ప్రేమించమని...
సుబ్బు: మరి ‘నిదానమే ప్రధానం’ అంటే?
అప్పు: కాస్త ఆలోచించి పెళ్లి చేస్కో అని!

– లకనం ఆదిత్య, కాకినాడ

• మీకు తెలుసా ?

ప్రపంచంలోని అతి పెద్ద ఫిష్, సీ ఫుడ్ మార్కెట్ టోక్యోలోని సుకీజీలో ఉంది.
ఈ మార్కెట్‌లో తక్కువ ధరకు వచ్చేవాటితో పాటు, అత్యంత ఖరీదైన చేపలు దొరుకుతాయి.

అకాల మరణాలను అరికడదాం

ప్రకృతి విపత్తులు, ప్రమాదాల కారణంగా సంభవించే మరణాలను అరికట్టడం దుస్సాధ్యం. అయితే, చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం అనే తేలికపాటి చర్య ద్వారా చాలావరకు అకాల మరణాలను నివారించవచ్చు. పరిశుభ్రతా లోపం వల్ల తలెత్తే వ్యాధుల వల్ల ఎక్కువగా ఐదేళ్ల వయసు లోపు చిన్నారులు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. శుభ్రతా లోపం వల్ల తలెత్తే న్యుమోనియా, డయేరియా వ్యాధుల కారణంగా ఏటా 35 లక్షల మంది చిన్నారులు మృత్యువాత పడుతున్నారు. తీవ్రమైన ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల మరో 18 లక్షల మంది చిన్నారులు బలైపోతున్నారు. తినే ముందు తప్పనిసరిగా చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కునే అలవాటు చేసుకుంటే, ఇలాంటి మరణాలను దాదాపు 30 శాతం వరకు అరికట్టవచ్చని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనా.

శుభ్రతా లోపం... ప్రపంచంపై భారం

పరిశుభ్రతా లోపం వల్ల తలెత్తే వ్యాధుల కారణంగా ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై పెనుభారం పడుతోంది. విలువైన మానవ వనరుల ఉత్పాదకతకు కూడా విఘాతం కలుగుతోంది. కేవలం ఇన్ఫ్లుయెంజా కారణంగా ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై ఏటా దాదాపు 167 బిలియన్ డాలర్ల (రూ. 11.10 లక్షల కోట్లు) ఆర్థికభారం పడుతోంది. భారత్ సంగతి చూసుకుంటే, శుభ్రతా లోపం వల్ల తలెత్తే వ్యాధుల కారణంగా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై ఏటా రూ.1.75 లక్షల కోట్ల మేరకు భారం పడుతోంది. జనాభా అంతా చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కునే అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్య సమస్యలు చాలావరకు దూరం కావడం మాత్రమే కాదు, ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ కూడా బలం పుంజుకుంటుంది.

ఇదీ చరిత్ర

చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వల్ల చాలా వరకు వ్యాధులను అరికట్టవచ్చని హంగేరియన్ వైద్యుడు ఇగ్నాజ్ సెమెల్వీస్ 1846లోనే గుర్తించారు. ఆ కాలంలో ఆయనతో పాటు ఆధునిక నర్సింగ్‌కు ఆద్యురాలైన ఫ్లారెన్స్ నైటింగేల్ కూడా చేతుల శుభ్రత ద్వారా వ్యాధులను అరికట్టవచ్చనే విషయాన్ని ప్రచారంలోకి తెచ్చారు. దాదాపు శతాబ్దం తర్వాత గాని వైద్యరంగం మేలుకోలేదు. అమెరికాలో ఇరవయ్యో శతాబ్దిలో ఆహార కాలుష్యం వల్ల వ్యాధులు ప్రబలడంతో ఆస్పత్రుల్లో వైద్యులు, ఇతర సిబ్బంది చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలనే నిబంధన తప్పనిసరిగా మారింది. సబ్బు లేదా యాంటీ సెప్టిక్ లోషన్‌తో కనీసం 15 సెకన్ల పాటు చేతులను క్షుణ్ణంగా, శుభ్రంగా కడుక్కుంటే చాలా రకాల వ్యాధులను నివారించవచ్చని ఆధునిక వైద్య రంగం గుర్తించింది. ఆస్పత్రుల్లో వైద్యులు ఏయే సందర్భాల్లో చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి, ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి అనే అంశాలపై ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మార్గదర్శకాలను కూడా రూపొందించింది.

ఇదీ సమస్య

సూక్ష్మక్రిములు అంతటా ఉంటాయి

తుమ్మినా, దగ్గినా ఆ తర్వాత చేతులు కడుక్కొనే వారు ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరు మాత్రమే

కొన్ని వస్తువుల ఉపరితలాలపై క్రిములు 48 గంటల వరకు సజీవంగా ఉంటాయి.

పరిశుభ్రంగాలేని టాయిలెట్లను ఉపయోగించకుండా ఉండేవారు ప్రతి ముగ్గురిలో ఇద్దరు మాత్రమే.

ఇన్ఫ్లుయెంజా వైరస్ స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ పాత్రలపై 48 గంటల వరకు జీవించగలదు.

శుభ్రత లోపమే పెనుశాపం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా రోడ్డు ప్రమాదాల్లో సంభవిస్తున్న మరణాల కంటే ఆస్పత్రుల్లో శుభ్రతాలోపం వల్ల సోకే ఇన్ఫెక్షన్ల సంభవించే మరణాలు మూడురెట్లు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి.

ఇదీ పరిష్కారం

చేతులు కడుక్కోవడమే ఏకైక మార్గం

చేతులపై మురికితో పాటు సూక్ష్మక్రిములు కూడా పూర్తిగా పోవాలంటే ఇలా కడుక్కోవాలి.

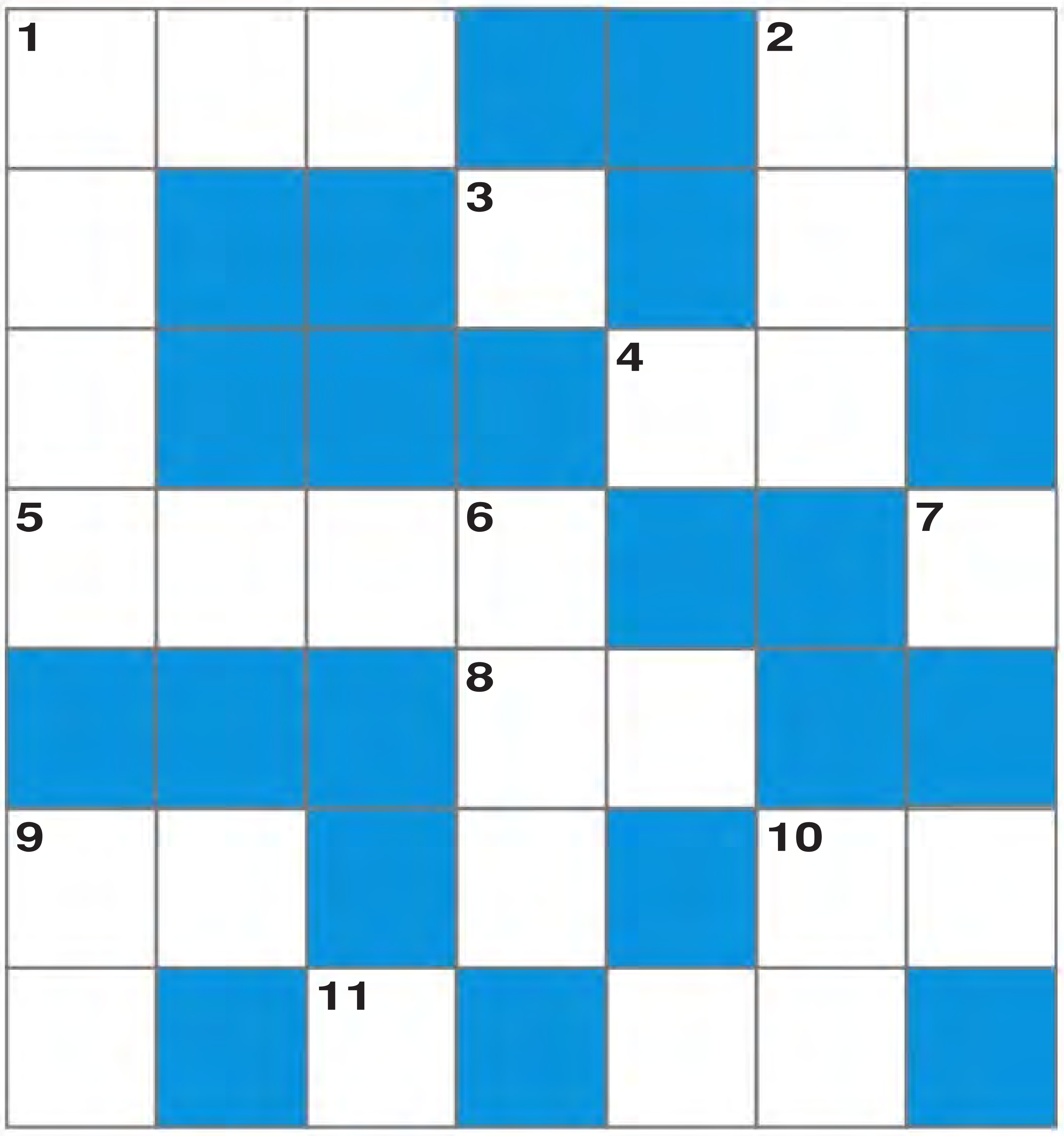
కాన్స్టిట్యూషనల్ హోమియోపతితో కుటుంబానికి మెరుగైన ఆరోగ్యం.

హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

www.homeocare.in
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
తెలంగాణ | ఆంధ్రప్రదేశ్ | కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్



అడ్డం:

1. 'శుభలేఖ రాసుకున్నా'.... చిరంజీవి కాదు... చరణ్ నోటి నుంచి ఈ పాట వినిపించిన సినిమా (3)
2. శ్రీకాంత్, మేఘనా రాజ్, జయసుధ నటించిన సినిమా (2)
3. 'ఈతరం పిక్చర్స్'లో ఒక అక్షరం (1)
4. యస్‌జే సూర్య దర్శకత్వం చేసిన ఈ సినిమాకు దేవా సంగీతం సమకూర్చారు. అజిత్ ద్విపాత్రాభినయం చేసిన ఈ సినిమాలో సిమ్రాన్, జ్యోతికలు కథానాయికలు. ఈ సినిమా పేరుకు దీర్ఘం తగిలించండి. (2)
5. అల్లరి నరేష్ హీరోగా వచ్చిన ఈ స్పూఫ్ కామెడీ సినిమాకు భీమినేని శ్రీనివాసరావు దర్శకుడు. కామేష్ సురేష్ నరేష్, శివ మనోహర్ ఐపీయస్ పాత్రల్లో నరేష్ ఆకట్టుకున్న ఈ సినిమా అటు నుంచి (4)
7. 'గగనం' సినిమాలో ఒక అక్షరం. '3' గడిలోని అక్షరానికి ఈ అక్షరం జత అయితే రాజమౌళి సినిమా వస్తుంది (2)
8. 'ప్రియ సఖి' టీవీ సీరియల్‌తో గుర్తింపు పొందిన ఈ నటి 'మాస్టర్' సినిమాతో వెండితెరకు పరిచయం అయ్యారు. 'చంద్రలేఖ', 'ఢమరుకం' మొదలైన సినిమాలలో నటించారు (2)
9. జూనియర్ ఎన్టీఆర్ దమ్ము చూపించిన ఈ సినిమాకు బోయపాటి శ్రీను దర్శకుడు (2)
10. 'ఓ ప్రియా ప్రియా', 'సూటిగా చూడకు...', 'చిన్నదాన నీ కోసం' హిట్ పాటలు ఉన్న నితిన్ సినిమా. విక్రమ్ కుమార్ డైరెక్షన్ చేసిన ఈ సినిమాకు అనూప్ రూబెన్స్ సంగీతం అందించారు. (2)
11. సిద్దార్థ, తమన్నా, ప్రకాష్‌రాజ్, రమ్యకృష్ణ నటించిన ఈ రోమాంటిక్ కామెడీ సినిమాకు డాలీ దర్శకుడు. టైటిల్ రెండో భాగం చాలు. మధ్యలో ఒక అక్షరం బ్లాక్ అయినా ఫర్వాలేదు (3)

నిలువు:

1. మణిరత్నం దర్శకత్వంలో ముంబై నేపథ్యంలో వచ్చిన కమల్ సినిమా. (4)
2. బి.జయ దర్శకత్వంలో ఆది,శాన్వీల సినిమా. (3)
6. అక్కినేని వారి మనవరాలు. 'ఇక్కడ అమ్మాయి అక్కడ అబ్బాయి' కథానాయిక (3)
9. రవితేజ బుల్లెట్ రాజాగా నటించిన కామెడీ ఫాంటసీ సినిమా. శబ్దం పూర్తిగా వినబడలేదు (2)
10. శ్రియాను తెలుగు తెరకు పరిచయం చేసిన విక్రమ్ కుమార్ సినిమా (2)

• మైథోగ్రఫీ

1. హిరణ్యకశిపుడి భార్య

2. పై జవాబులో '3'వ అక్షరంతో శ్రీకృష్ణుడి తండ్రి.

3. పై జవాబులో '2'వ అక్షరంతో జైమిని కొడుకు. వేదశాస్త్రపారంగతుడు.

4. సగరుడి భార్య...పై జవాబులో మొదటి అక్షరంతో...

5 నీరు కూడా లేని ఏకాదశి. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో...

• బ్రెయిన్ జిమ్

1. చైనాలో 3 వంతులు, కెనడాలో 2 వంతులు ఉండే నగరం?
2. తాళంచెవి ఉండే నగరం ఏది?
3. రెంటు కాని రెంటు
4. ఏ నెలలో 28 రోజులు ఉంటాయి?

క	ర	ం	ం	ం	ం
రెం	ట	D	A	G	0
టు	ర్కీ	ల	C	వ	N
R	G	I	E	U	E
చ	H	క	K	జ	క
C	అ	న్ని	నె	ల	ల్లో

జవాబులు

• మాయా బజార్

అడ్డం: 1.నాయక్ 2. లక్కీ 3. ఈ 4. వాలీ 5. సుడిగాడు 7. ఈగ 8. ప్రియ 10. ఇష్క్ 11.కొంచెం ఇష్టం కొంచెం కష్టం

నిలువు: 1. నాయకుడు 2. లవ్ లీ 6.సుప్రియ 9. దరువు 10. ఇష్టం

అడ్డం: 3,1 ఈగ

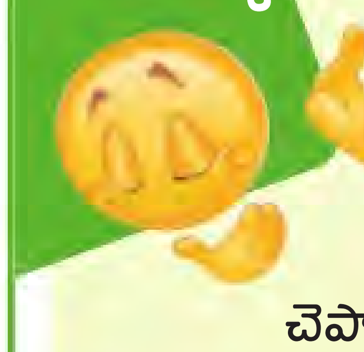
• మైథోగ్రఫీ

1.లీలావతి 2.వసుదేవుడు 3. సుకర్ముడు 4. సుకేశిని 5. నిర్జల ఏకాదశి

• బ్రెయిన్ జిమ్

క	ర	ం	ం	ం	ం
రెం	ట	D	A	G	0
టు	ర్కీ	ల	C	వ	N
R	G	I	E	U	E
చ	H	క	K	జ	క
C	అ	న్ని	నె	ల	ల్లో

• కిసుక్కు



సుశీల: ఎందుకు పిన్నిగారు... ఆ బిచ్చగాడ్ని తిడుతున్నారు?

సుబ్బమ్మ: లేకపోతే ఏమిటి... గట్టిగా అరవద్దని డాక్టర్ చెప్పాడట... కాలింగ్ బెల్ పెట్టించమంటున్నాడు!

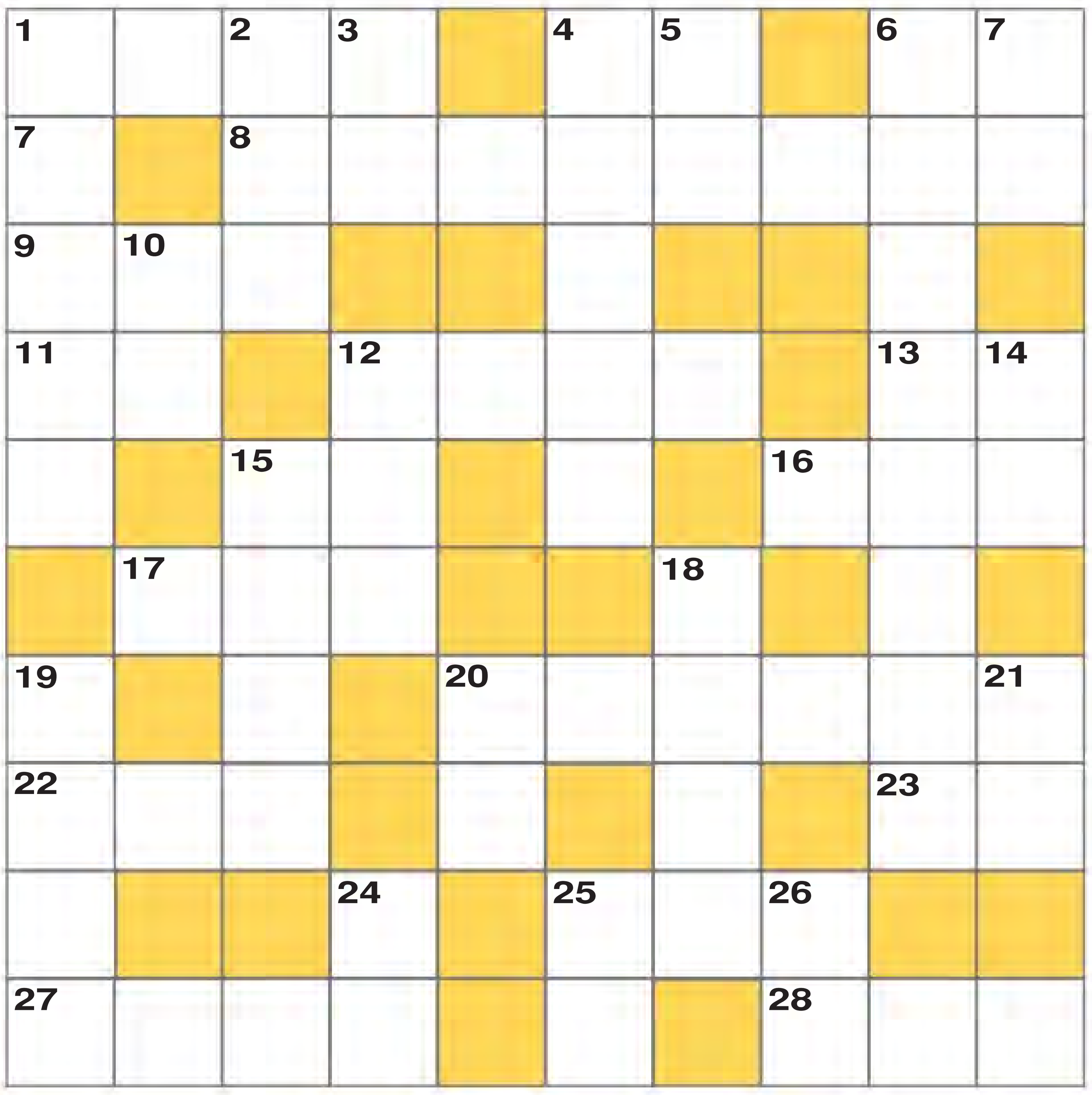
– సిహెచ్‌వివియస్‌మూర్తి, పాల్వంచ

• మీకు తెలుసా

అలెగ్జాండర్ ది గ్రేట్, నెపోలియన్, ముస్సోలిని, హిట్లర్‌లకు ఎల్యూరోఫోబియా ఉండేదట. వీరికి పిల్లులంటే భయమన్నమాట!

పదశోధన - 409

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**



ఆధారాలు

అడ్డం

1. ప్రకాశం, ఎండ (4)
4. భూమి (2)
6. అటు నుంచి వేసిన పానుపు (2)
8. నన్నయను ప్రోత్సహించిన రాజు (8)
9. పోట్లాట, జగడం (3)
11. ఉగ్గు, కంచుమ్రోత (2)
12. అన్నం కోసం శోకిస్తున్నవారు (4)
13. బాణం, బెత్తం (2)
15. అందమైన రసం (2)
16. తనువు నుంచి జన్మించిన కూతురు (3)
17. భారం (3)
20. గృహ కలహం – ఇంతింత కాదయా అన్నాడు వేమన (6)
22. మృదంగం (2)
23. అడవి పావురం, ఒదిగి ఉండే చిన్నపిట్ట (2)
25. మయూరం (3)
27. నాయక రాజుల ఆస్థానంలో ప్రముఖ కవయిత్రి (4)
28. మన పెరట్లో ఈ పక్షి గంతులకు కాలం చెల్లిందా? (3)

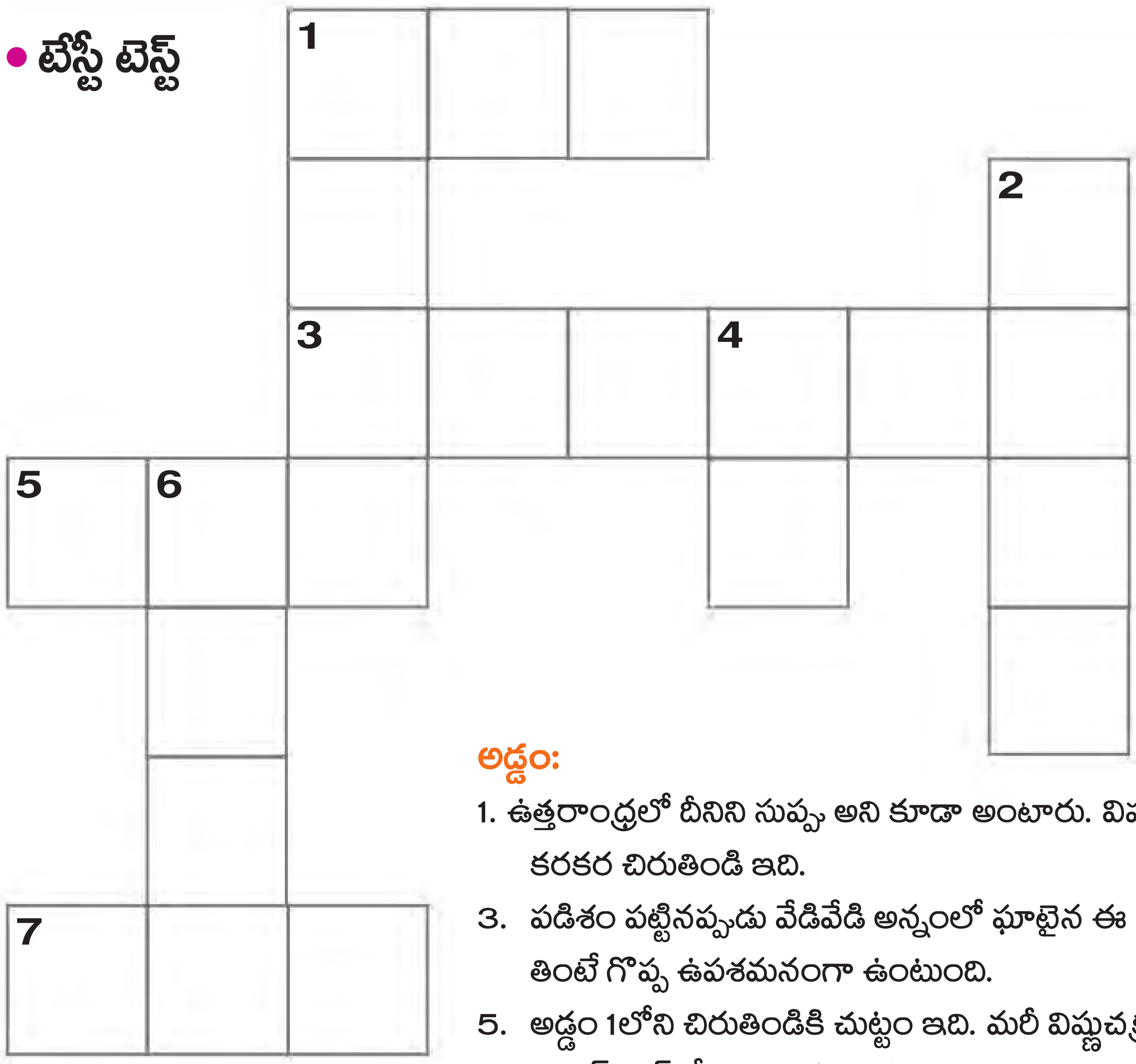
నిలువు

1. చంద్రకాంతిని చూశానంటున్న సినిమా కవి (5)
2. తలపాగా మీద రాయి కాని రాయి (3)
3. రోగం (2)
4. రాజులు బాహువుల మీద ధరించే భూషణాలు (5)
5. పూర్తి కాని వినతి (2)
6. గొప్పవారికి సమర్పించే చిరుకానుక– చంద్రునితో మొదలు (8)
7. జ్వలించు (2)
10. మచ్చ, మరక (2)
12. వస్తువుల రుణబేరం (3)
14. పైకి ఉబికిన నీటి ఊట (2)
15. శ్రీమంతుడు సినిమాలో కథానాయిక పేరు (4)
18. ఉత్తమంగా కనిపించే దేవ వేశ్య (4)
19. మధ్యలో మస్కా కొట్టే అంజలి (4)
20. అందం, ఆనందం (2)
21. జువ్వ, జూక, దమ్మిడీ (2)
24. తడి (2)
25. మాసం (2)
26. అక్షరాల రేఖారూపం (2)

పదశోధన - 408 జవాబు

1 పూ	2 స	ర్ల	3 వెం	4 క	ట	5 సిం	6 ధు		7 మీ
8 త	తి		9 గ	డి		10 హా	ని		గ
న		11 క	లి	మి		వ		12 ద	డ
		థా		13 చె	వి	లో	14 పు	వ్వు	
15 పి	సి	ని	16 గొ	ట్టు		17 క	రి		18 జ
తృ		19 క	డు		20 పె	నం			మై
21 వ	22 గ		23 గు	24 బు	రు		25 హం	రం	కా
26 నం	ద	కం		27 స	గు	గు	స		చి
			28 భ్ర				29 పా	లే	రు
30 కు	నే	గా	మ	రి	కొ	ఋం	దు		త

• టేస్టీ టెస్ట్



జవాబు

అడ్డం: 1.చక్కిలం, 3.మిరియాలచారు
5.చేగోడి 7.అప్పాలు
నిలువు: 1.చలిమిడి 2.మురుకులు
4.లస్సీ 6.గోల్‌గప్పా

అడ్డం:

1. ఉత్తరాంధ్రలో దీనిని సుప్పు అని కూడా అంటారు. విష్ణుచక్రంలా కనిపించే కరకర చిరుతిండి ఇది.
3. పడిశం పట్టినప్పుడు వేడివేడి అన్నంలో ఘాటైన ఈ చారును కలుపుకొని తింటే గొప్ప ఉపశమనంగా ఉంటుంది.
5. అడ్డం 1లోని చిరుతిండికి చుట్టం ఇది. మరీ విష్ణుచక్రంలా కాదు గాని, లాంగ్‌షాట్‌లో చెవిరింగులా ఉంటుంది.
7. ఆంజనేయుడికి దండగా వేసేందుకు తయారు చేస్తే పిండివంట.

నిలువు:

1. వరిపిండితో ముద్దలా తయారుచేసే మధుర పదార్థం.
2. చేతికి తొడిగే ఆభరణం పేరులా ధ్వనించే కరకర చిరుతిండి.
4. పెరుగు మీగడలతో తయారు చేసే చల్లని మధుర పానీయం. ఉత్తరాదిలో ఇది బాగా ఫేమస్.
6. పానీపూరీలను కొన్ని ఉత్తరాది ప్రాంతాల్లో ఇలా కూడా అంటారు.

సుడోకు - 169

2			9	7	3			
1					4		9	
9			8	6		4		
4		2			7		6	
	9		6			3		4
		1		3	9			8
	3		2					7
			4	5	8			2

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

సుడోకు 168 జవాబు

1	8	7	3	2	5	6	4	9
2	5	4	9	6	8	1	3	7
9	3	6	7	1	4	2	8	5
7	1	8	2	5	6	4	9	3
4	9	2	1	3	7	5	6	8
3	6	5	8	4	9	7	2	1
8	7	1	4	9	2	3	5	6
6	2	3	5	8	1	9	7	4
5	4	9	6	7	3	8	1	2

9 అక్టోబర్ నుంచి 15 అక్టోబర్ 2016 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు

మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)
కార్యక్రమాలలో విజయం. శుభవార్తలు అందుతాయి. స్థిరాస్తి వివాదాలు తీరి లబ్ధి చేకూరుతుంది. ఇంటిలో శుభకార్యాలు నిర్వహిస్తారు. వాహనాలు, స్థలాలు కొంటారు. సన్నిహితుల నుంచి ఒక ముఖ్య సమాచారం అందుతుంది. రావలసిన సొమ్ము అందుతుంది. వ్యాపారాలు లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు సంతోషకరమైన సమాచారం. రాజకీయవర్గాలకు పదవీయోగం. పసుపు, నేరేడు రంగులు, తూర్పు దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణపతికి అర్చన మంచిది.

వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)
కొన్ని కార్యక్రమాలు నిదానంగా పూర్తి కాగలవు. సన్నిహితులు, స్నేహితులతో వివాదాల పరిష్కారం. గొంతు సంబంధిత రుగ్మతలు. రాబడి కొంత పెరిగే సూచనలు. వాహనయోగం. కొన్ని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వ్యాపార విస్తరణయత్నాలు నిదానంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతి అవకాశాలు. పారిశ్రామికవర్గాలకు నూతనోత్సాహం. ఆకుపచ్చ, గులాబీ రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుని పూజించండి.

మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)
ఆశ్చర్యం కలిగించే సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. కార్యకమాలలో విజయం. సోదరులు, స్నేహితులతో ఆనందంగా గడుపుతారు. మీ ఆశయాల సాధనలో బంధువుల తోడ్పాటు . భూములు, భవనాలు కొంటారు. ఆదాయం సంతృప్తినిస్తుంది. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ధార్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు రాగలవు. కళాకారుల యత్నాలు సఫలం. పసుపు, లేత ఎరుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.

కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
కార్యజయం. శుభకార్యాలకు డబ్బు వెచ్చిస్తారు. అందరిలోనూ ప్రత్యేకత చాటుకుంటారు. ఆస్తి వివాదాలు తీరి లబ్ధి పొందుతారు. గృహ నిర్మాణయత్నాలు సాగిస్తారు. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల కలలు ఫలిస్తాయి. ఆర్థిక వ్యవహారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారులు కొత్త పెట్టుబడులు అందుకుంటారు. ఉద్యోగులకు నూతనోత్సాహం. కళాకారులకు అవార్డులు దక్కవచ్చు. నేరేడు, ఆకుపచ్చ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.

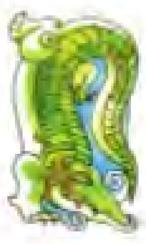
సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలలో విజయం. ఆప్తులు, శ్రేయోభిలాషులు దగ్గరవుతారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. నిరుద్యోగులకు ఇంటర్వ్యూలు రాగలవు. స్థిరాస్తి వివాదాలు తీరతాయి. విందువినోదాలు. ప్రముఖ వ్యక్తులు పరిచయమవుతారు. అనుకున్న ఆదాయం సమకూరుతుంది. వ్యాపారాలలో ఆశించిన లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు కొత్త హోదాలు దక్కవచ్చు. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. లేత ఎరుపు, గులాబీ, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివస్తోత్రాలు పఠించండి.

కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)
కార్యక్రమాలు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. అందరిలోనూ మీ సత్తా చాటుకుంటారు. శుభకార్యాలకు హాజరవుతారు. చిన్ననాటి స్నేహితులను కలుసుకుంటారు. స్థిరాస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. నిరుద్యోగులకు కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. భూవివాదాలు పరిష్కారం. వాహనాలు,ఆభరణాలు కొంటారు. రావలసిన డబ్బు అందుతుంది. వ్యాపార లావాదేవీలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు కోరుకున్న మార్పులు ఉండవచ్చు. రాజకీయవర్గాలకు పదవీయోగం. పసుపు, గులాబీరంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శ్రీరామ రక్షాస్తోత్రం పఠించండి.

తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)
ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు అనుకున్న రీతిలో పూర్తి చేస్తారు. ప్రముఖులతో పరిచయాలు సంతోషం కలిగిస్తాయి. వాహనాలు, గృహం కొనుగోలు చేస్తారు. విద్యార్థులకు సంతోషకరమైన సమాచారం అందుతుంది. ఆదాయం సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. వ్యాపారాలలో లాభాలు. కొత్త పెట్టుబడులు సమకూరతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. కళాకారులకు సన్మానాలు. ఎరుపు, తెలుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.

వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
కార్యక్రమాలు కొన్ని శ్రమానంతరం పూర్తి చేస్తారు. ముఖ్య నిర్ణయాలు వాయిదా వేస్తారు. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. సన్నిహితుల నుంచి ఒత్తిడులు ఎదురవుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి కొంత మెరుగ్గా ఉంటుంది. వ్యాపారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి.పెట్టుబడుల్లో నిదానం అవసరం. ఉద్యోగులకు ఆకస్మిక మార్పులు ఉండవచ్చు. రాజకీయవర్గాలకు పర్యటనలు వాయిదా. గులాబీ, లేత పసుపురంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివపంచాక్షరి పఠించండి.

ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)
నిరుద్యోగులు విజయాలు సాధిస్తారు. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. దూరపు బంధువులను కలుసుకుని సంతోషంగా గడుపుతారు. భూములు, ఇళ్లు కొంటారు. స్వల్ప అనారోగ్యం. సేవాకార్యక్రమాలపై ఆసక్తి. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. రుణాలు తీరతాయి. కొత్త వ్యాపారాలలో పెట్టుబడులు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు పెరుగుతాయి. కళాకారులకు ఒత్తిడులు తొలగుతాయి.ఆకుపచ్చ, తెలుపు రంగులు, పశ్చిమ దిశప్రయాణాలు అనుకూలం. దత్తాత్రేయ స్తోత్రాలు పఠించండి.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)
అనుకున్న కార్యక్రమాలు పూర్తి చేస్తారు. ఆర్థిక విషయాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. సభలు,సమావేశాల్లో పాల్గొంటారు. బంధువులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. కొన్ని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. దేవాలయాలు సందర్శిస్తారు. గృహ నిర్మాణాలు చేపట్టే వీలుంది. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. కొత్త కాంట్రాక్టులు దక్కించుకుంటారు. వ్యాపారాలలో లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు అనుకూల మార్పులు. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. నీలం, నేరేడు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. నవగ్రహస్తోత్రాలు పఠించండి.

కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)
ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలలో విజయం సాధిస్తారు. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం. ఇంటిలో శుభకార్యాలు నిర్వహిస్తారు. ఆత్మీయుల ఆదరణ లభిస్తుంది. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆశించిన ఆదాయం సమకూరి అవసరాలు తీరతాయి. విద్యార్థుల యత్నాలు సఫలం. వ్యాపారాలు ఉత్సాహాన్నిస్తాయి. పెట్టుబడులకు తగిన సమయం. ఉద్యోగులు సమర్థతను చాటుకుంటారు. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఆహ్వానాలు అందుతాయి. పసుపు, లేత నీలం రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. నవగ్రహస్తోత్రాలు పఠించండి.

మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
కార్యక్రమాలలో ఆటంకాలు తొలగుతాయి. కుటుంబంలో శుభకార్యాలు. ఆలోచనలు కార్యరూపంలో పెడతారు. దూరపు బంధువుల నుంచి అందిన సమాచారం సంతోషం కలిగిస్తుంది. ధార్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. స్థిరాస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు సానుకూలం. రాబడి పెరుగుతుంది. వ్యాపారాలలో అనుకున్న లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు కొత్త ఆశలు. రాజకీయవేత్తలకు విదేశీ పర్యటనలు. గులాబీ, లేత ఎరుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివాలయంలో 11 ప్రదక్షణలు చేయండి.

● టారో

9 అక్టోబర్ నుంచి
15 అక్టోబర్ 2016
వరకు

ఇన్సియా
టారో అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

ఉద్విగ్నంగా ఉంటారు. సాహస విన్యాసాల్లో పాల్గొంటారు. విజయసాధన కోసం కృతనిశ్చయంతో ముందుకు సాగుతారు. సంకల్పబలంతో ఆశించిన లక్ష్యాలను సాధిస్తారు. భయాలను విడనాడి ధైర్యంగా అవరోధాలను అధిగమిస్తారు. ఆత్మవిశ్వాసమే ఆలంబనగా సానుకూల దృక్పథంతో అనుకోని చిక్కుల నుంచి సురక్షితంగా బయటపడతారు.

లక్కీ కలర్: సాగరనీలం

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

అకుంఠిత కార్యదీక్షకు తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది. సామాజికంగా పేరుప్రఖ్యాతులు ఇనుమడిస్తాయి. ఉద్యోగులు ఉన్నతాధికారుల ప్రశంసలు పొందుతారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. ఇతరులు మీ సలహాలు కోరుకుంటారు. ప్రేమ వ్యవహారాల్లో చిక్కులు ఎదురయ్యే సూచనలు ఉన్నాయి. జీవిత భాగస్వామితో స్పర్థలు తలెత్తవచ్చు.

లక్కీ కలర్: నాచురంగు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

ఆరోగ్యంపై, అందచందాలపై శ్రద్ధపెడతారు. అలంకరణలపై ఆసక్తి చూపుతారు. బాహ్యాలంకరణలపై ఎంతగా శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నా, మానసికంగా కుంగుబాటుకు గురవుతారు. ప్రేమజంటలు పెళ్లితో ఒక్కటయ్యే సూచనలు ఉన్నాయి. ఒంటరిగా ఉంటున్న వారు ప్రేమలో పడతారు. పనిలో గందరగోళానికి గురవుతారు. కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సినప్పుడు సందిగ్ధంలో పడతారు.

లక్కీ కలర్: ముదురు ఎరుపు

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

దొరికిన కొద్దిపాటి తీరిక వేళల్లో ఆత్మశోధనలో గడుపుతారు. చిన్నారుల స్వచ్ఛత నుంచి స్ఫూర్తి పొందుతారు. స్థల కాలాలను మరచి ఆలోచనల్లో నిమగ్నమైపోతారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఒడిదుడుకులు ఎదురైనా, ప్రతిభా పాటవాలతో నెట్టుకొస్తారు. చిరకాల ప్రేమానుబంధం పెళ్లికి దారితీసే సూచనలు ఉన్నాయి. ఒంటరిగా ఉంటున్నవారికి తగిన జంట తారసపడే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

లక్కీ కలర్: తెలుపు

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

జీవితంలో స్థిరత్వాన్ని కోరుకుంటారు. ఇక ఎలాంటి మార్పునైనా స్వీకరించలేని స్థితిలో ఉంటారు. అంతరాత్మ ప్రబోధానుసారం నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. పారలౌకిక చింతనను పెంచుకుంటారు. సిద్ధపురుషుల ఆశీస్సులను అందుకుంటారు. డబ్బు లావాదేవీల్లో ఆచితూచి వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది. సన్నిహితులకు అండగా ఉంటారు.

లక్కీ కలర్: ఊదా

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

ఊపిరి సలపనివ్వనంతగా పని ఒత్తిడిలో కూరుకుపోతారు. ఆరోగ్యం మందగిస్తుంది. ఆకర్షణీయమైన ప్రతిపాదన ఒకటి మీలో ఆశలు రేపుతుంది. అత్యంత కీలకమైన ప్రాజెక్టు ఒకటి విజయవంతంగా పూర్తిచేస్తారు. ప్రేమ వ్యవహారాల్లో మొండి వైఖరి వల్ల చిక్కులు కొనితెచ్చుకుంటారు. ప్రతికూలతల నుంచి బయటపడటానికి గట్టి పోరాటమే చేస్తారు.

లక్కీ కలర్: తుప్పు రంగు

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

లక్ష్యాల పట్ల స్పష్టతను ఏర్పరచుకుంటారు. ధన కనక వస్తు వాహనాది లౌకిక లాభాలపై లోభాన్ని వదులుకుంటారు. కోపాన్ని, అహంకారాన్ని చాలా వరకు అదుపులో ఉంచుకోగలుగుతారు. ఉన్నత స్థానాలను అధిరోహించే లక్ష్యంతో బాధ్యతలను ఇతరులతో పంచుకుంటారు. గొప్ప ప్రతిభాసంపద గల వ్యక్తి ఒకరు మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేస్తారు.

లక్కీ కలర్: ఎరుపు

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

ఇంతవరకు వేధిస్తూ వచ్చిన తెలియని భయాలన్నీ పటాపంచలైపోతాయి. జీవితంలో కోరుకున్న మార్పు అనాయాసంగా సంభవిస్తుంది. అదృష్టం వెన్నంటే ఉంటుంది. జ్ఞాన ధైర్యాలతో కార్యాచరణకు రంగం సిద్ధం చేసుకుంటారు. ఆస్తి వివాదాలు ఎదురైనా, తేలికగా అధిగమిస్తారు. మీ సానుకూల దృక్పథమే మీకు శ్రీరామరక్షగా ఉంటుంది. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ప్రతిభా పాటవాలను చాటుకుంటారు.

లక్కీ కలర్: వెండిరంగు

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

సాదాసీదాగా సాగుతున్న జీవితంలో పెనుమార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. అనూహ్యమైన ఆకస్మిక లాభాలతో జీవన శైలిలో గణనీయమైన మార్పు వస్తుంది. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో గుర్తింపు పొందుతారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా సాగుతాయి. ప్రేమికులతో ఉల్లాసభరితంగా గడుపుతారు.

లక్కీ కలర్: నేరేడు

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

కష్టాల కడలిని విజయవంతంగా అధిగమించి, ఆనంద సాగరానికి చేరుకుంటారు. కష్టసాధ్యమైన విజయాలను అవలీలగా సాధించడంతో ఆత్మవిశ్వాసం ఇనుమడిస్తుంది. ఉన్నతాధికారుల నుంచి ప్రశంసలు అందుకుంటారు. పదోన్నతులు పొందుతారు. ప్రేమానుబంధాల్లో పొరపొచ్చాలను సామరస్యంగా చక్కదిద్దుకుంటారు.

లక్కీ కలర్: బంగారురంగు

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

విలాసవంతంగా గడుపుతారు. సన్నిహితులకు ఖరీదైన కానుకలను బహూకరిస్తారు. నిర్విరామమైన పని ఒత్తిడికి దూరంగా కొంత విరామం తీసుకుంటారు. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పురోగతి సాధిస్తారు. కొత్త జీవితానికి నాంది పలుకుతారు. లౌకిక వ్యవహారాలపై దృక్పథాన్ని మార్చుకుంటారు. ఆహార విహారాల్లో చాపల్యాలను నియంత్రించుకోలేకపోతే ఆరోగ్యం దెబ్బతినే సూచనలు ఉన్నాయి.

లక్కీ కలర్: మీగడ రంగు

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

మీ ప్రతిభా పాటవాలకు, శక్తి సామర్థ్యాలకు తగిన అవకాశాలు అందివస్తాయి. సత్తా చాటుకోవడానికి వెనుకంజ వేయకుండా విజయాల బాటలో ముందుకు సాగుతారు. కొత్త కొత్త కార్యక్రమాలను చేపడతారు. ఎవరికీ తెలియని విషయాలను కనుగొనేందుకు పరిశోధనలు సాగిస్తారు. ప్రేమ వ్యవహారాల్లో ఆనంద డోలికల్లో మునిగి తేలుతారు. ప్రాధాన్యాలను ఎరిగి అద్భుత విజయాలను సాధిస్తారు.

లక్కీ కలర్: లేతనీలం

టక్కుటమారం

ప్లే టైమ్
38వ పేజీలో

పరమ స్టైలిష్‌గా కనిపించడానికి ప్రత్యేకంగా చొక్కాను ప్యాంటులోకి దోపే ట్రెండును టక్కు అంటారన్నది తెలిసిందే. ఈ టక్కుటమార విద్యను ప్రధానంగా అమ్మాయిలను ఆకర్షించడం కోసమే అంటారు అనుభవజ్ఞులు. అందుకే టక్కరులు ప్రదర్శించే ఫ్యాషను కాబట్టి దీనికి టక్కు అని పేరొచ్చిందని వ్యుత్పత్తిని బట్టి భాషావేత్తలు చెబుతుంటారు.

టక్కులు పెక్కురకాలు. హృదయటక్కు. మీడియం టక్కు. లోబ్యాక్ టక్కు. బెల్‌బాటమ్స్ టైమ్‌లో గుండెకు ఇంచుమించు దగ్గరగా ఉండేది టక్కు. దీన్ని హృదయటక్కు అని పిలుచుకునే వారు. సాధన మీద ధ్యానం మూలాధారం నుంచి పైకి ప్రవహించినట్లే... ఏ సాధనా లేకుండానే టక్కు కిందికి జారింది. హృదయ టక్కు కొన్నాళ్లకు పొట్ట చేరి... ఇప్పుడు క్రమంగా నడుముకు జారింది.

నడుము టక్కు లేదా లోబ్యాక్ టక్కు అన్నది ప్యాంటు నడుము కిందికి చాలా లోతుల్లోకి జారి పోతూ ఎక్కడో పాతాళంలో వేసినట్టుంది. అంత కంటే మరి కిందికి జారనివ్వవద్దని ఫ్యాషనేత రులు ఫ్యాషన్ ప్రియులను కోరుతున్నారు. బిక్కు బిక్కుమంటూ లో-వెయిస్టు టక్కరులను కోరుతున్నారు.

అంతకు ముందు స్కూలు యూనీఫామ్ రూపంలో వేసే టక్కు కంటే టీనేజీలోకి వచ్చాక ఈ వయసులో టక్కుకు ఉండే ప్రాధాన్యం వేరు. ఆ దృష్టి వేరు. అందుకే ఇలాంటి బీటరులైన (బీటు కొట్టేవారైన) టక్కిస్టులు ప్రదర్శించే ట్రిక్కుటమార ఫ్యాషను కాబట్టి దీన్ని అనుసరించే వారిని టక్కరి అని పిలవవచ్చా అనేది ఒక హేతుబద్ధమైన సందేహం.

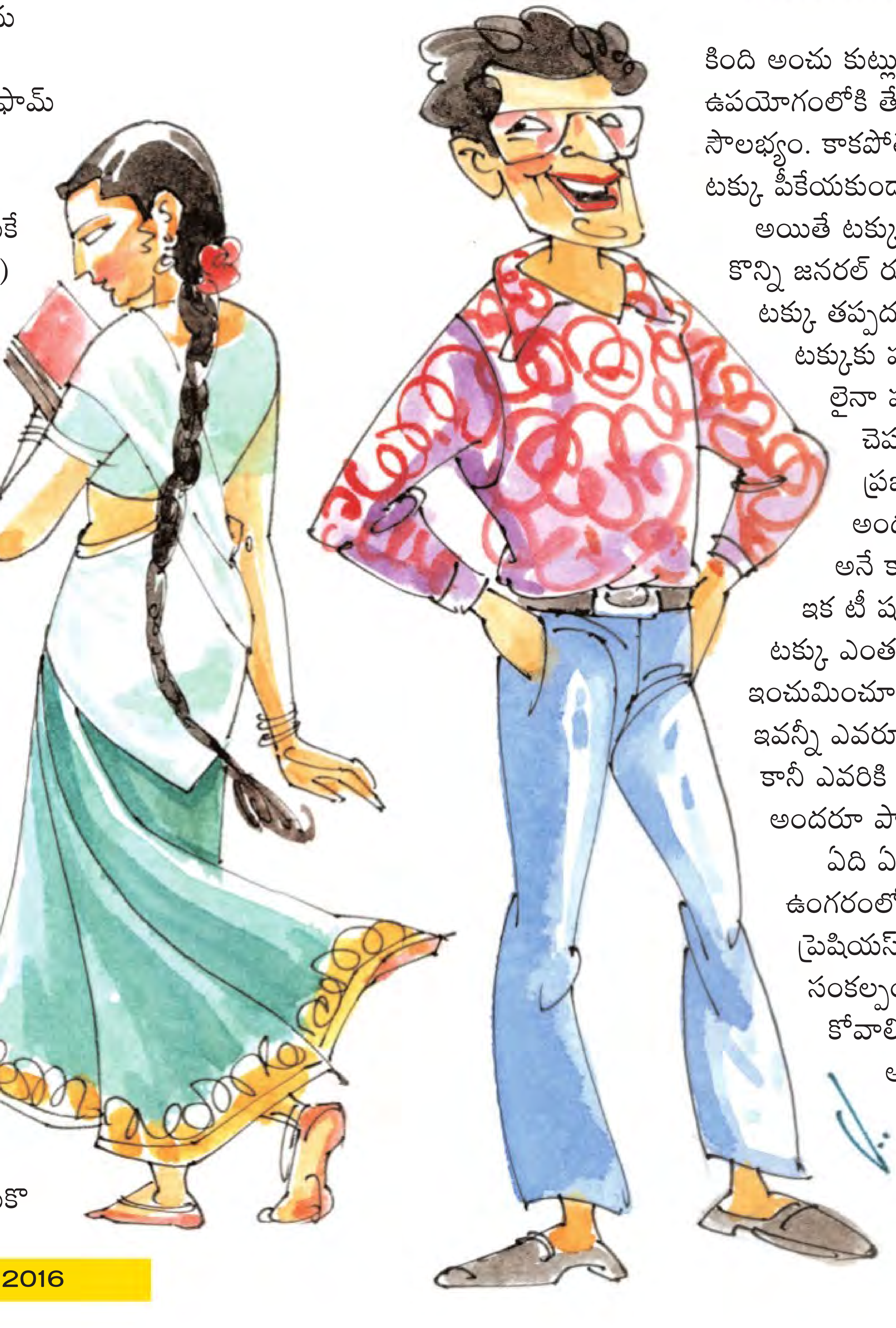
నిజజీవితంలో అలాంటివారిని మనం ఎప్పుడూ చూడం గానీ... పాత సినిమాల్లో లెక్కలు చూసే గుమస్తాలు... ఒకనాటి మూవీలలోని ప్లీడర్లు చక్కగా పంచెకట్టుకుని మరీ టక్కువేసి... ఆ పంచె మీద బెల్టు కట్టే వారు. అంతకు ముందు అలవాటు లేకుండా కొత్తగా టక్కు మొదలు పెట్టినవారు కాస్త ఇబ్బంది ఇబ్బందిగా కదుల్తుంటారు. అస్తమానం టక్కు సర్దుకుంటుంటారు. ఇక టక్కుకు పునాదిలాంటి పొట్ట మరీ లోతుకు పోయినా కష్టమే. ముందుకు పొడుచుకువచ్చినా కష్టమే. కాబట్టి టక్కు అందరూ అనుకుంటున్నంత వీజీ కాదని విజ్ఞులు గ్రహించాలి. అయినా మితిమీరి మెక్కడం టక్కుకు చేటు తీసుకొస్తుందని ఫ్యాషనేతరులూ తెలుసుకోవాలి.

వివాహానికి ముందు వేసిన టక్కును పెళ్లి తర్వాత కూడా కొనసాగించక తప్పదు. ఎందుకంటే ఇంతి లేని ఇల్లు... ఇన్‌షర్టు లేని డ్రస్సు చూడటానికి అంత బాగుండవని సామెత.

కొందరు ఎప్పుడూ టక్కుతోనే కనిపిస్తారు. కర్ణుడు కవచకుండలాలతో పుట్టినట్లుగా వీళ్లసలు టక్కుతోనే పుట్టారేమోనని డౌటొచ్చేలా ఉంటారు. వీళ్లను టక్కు లేకుండా గుర్తుపట్టలేం. వాళ్లు కూడా మనం గుర్తు పట్టేందుకు వీలుగా మన సౌలభ్యం కోసమే టక్ చేస్తారు. వీళ్లను నిత్యటక్కరులని అనుకోవచ్చు.

టక్కు నాగరకతకు సూచన. కానీ మేధావులకు టక్కు నుంచి మినహాయింపు ఉంటుంది. వాళ్లు మాత్రం టక్కు వేయరు. ఈ టక్కు నిరసనకారులు కేవలం జీన్స్ మాత్రం తొడిగి దానిపై పొడవుగా, కాస్తంత ముతగ్గా ఉండే లాల్చీ వేస్తారు. లాల్చీ ముతకదనం అతడి మేధావి తనానికి అనులోమానుపాతంగా ఉంటుంది. అనగా... లాల్చీ ఎంత ముతకదైతే అంత మేధావి అన్నమాట. ఇప్పుడంటే ఒకింత తగ్గిందిగానీ... గతంలో ఒక చేతి సంచీ కూడా ఈ అవతారానికి తోడయ్యేది. వీళ్లు టక్కును ఆహార్యపరంగా నిరసిస్తారు. టక్కు వేసిన వారి కంటే ఇలాంటి వారిని ‘టక్కు’న గుర్తుపట్టవచ్చు. టక్ టక్ మని తలుపు కొట్టి మాత్రమే లోపలికి ప్రవేశించాలన్నది జంటిల్‌మేన్ రూల్. కాబట్టి టక్ వేసుకోవడం కూడా జంటిల్‌మేన్ రూల్స్‌లో ఒకటిగా మారింది.

టక్కుతో ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. ప్యాంటులోపలికి దోపుతాం కాబట్టి... అలా లోపలికి పోయే షర్టు భాగంలో ఎక్కడైనా రంధ్రం ఉన్నా, ఒకట్రెండు చిరుగులు ఉన్నా పెద్దగా పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. షర్టు కింది అంచు కుట్లు ఊడిపోయినా ఆ చొక్కాను ఉపయోగంలోకి తేవచ్చు. ఇది టక్కుకు ఉన్న సౌలభ్యం. కాకపోతే మనమైనా... ఇతరులైనా టక్కు పీకేయకుండా జాగ్రత్త పడాలి.



అయితే టక్కుకు కొన్ని పరిమితులున్నాయి. కొన్ని జనరల్ రూల్స్ ఉన్నాయి. బనియన్‌కు టక్కు తప్పదు. లుంగీ మీద టక్కు నప్పదు. టక్కుకు షూ ఉండటం మేలు. చెప్పులైనా పర్లేదు. మనలో మన మాట చెప్పుల మీద టక్కు అంత ప్రభావపూర్వకంగా ఉండదు. అందుకే కొందరు షూ లేకపోవడం అనే కారణంగా టక్కు వేసుకోరు. ఇక టీ షర్టుకు, మామూలు ప్యాంటుకు టక్కు ఎంతమాత్రమూ కుదరదు. బెల్టుకూ ఇంచుమించూ ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. ఇవన్నీ ఎవరూ రాయని జనరల్ రూల్స్. కానీ ఎవరికి వారు అర్థం చేసుకొని అందరూ పాటిస్తూ ఉంటారు.

ఏది ఏమైనా టక్కు అంటే బంగారపు ఉంగరంలో పొదిగిన వజ్రంలాంటి ప్రెషియస్ స్టోన్ లాంటిది. వజ్ర సంకల్పంతో టక్కు వేసేవారు తెలుసుకోవాల్సిన విషయం ఒకటి ఉంది. అదీ... పడిశెం పట్టే ముక్కు ఉన్నంత కాలం ఫ్యాషన్‌లో టక్కు ఉంటుంది.

- యాసీన్

మధ్యాహ్నం హత్య

Crime Solve

అలా జరుగుతుందని ఎవరూ ఊహించలేదు.

చివరకు... సుబ్బారావుకు అతి సన్నిహితులైన మిత్రులు కూడా. అరవై ఎనిమిది సంవత్సరాల వయసు ఉన్న సుబ్బారావు... పాతికేళ్ల అమ్మాయి రాధను పెళ్లి చేసుకోవడం అందరినీ షాక్‌కు గురిచేసింది. సుబ్బారావు భార్య చాలా సంవత్సరాల క్రితమే చనిపోయింది.

ఆ సమయంలో రెండో పెళ్లి చేసుకోమని బంధువులు, మిత్రులు ఒత్తిడి తెచ్చారు.

''నా పెళ్లి సరే... ఆమె నా బిడ్డల్ని బాగా చూసుకుంటుందనే నమ్మకం నాకు లేదు. అందుకే... పెళ్లి చేసుకోవద్దనుకుంటున్నాను'' అంటూ పెళ్లి చేసుకోకుండా... తానే తల్లై ఇద్దరు కొడుకులను కంటికి రెప్పలా చూసుకున్నాడు సుబ్బారావు. ఏరోజూ 'పెళ్లి' అనే ఆలోచన చేయలేదు. మరి ఇప్పుడు ఎందుకు ఇలా?

సుబ్బారావు పెళ్లిపై రకరకాల అభిప్రాయాలు వినిపించాయి.

కష్టాల్లో ఉన్న రాధను పెళ్లి చేసుకోవడానికే సుబ్బారావు పెళ్లి చేసుకున్నాడు అంటారు కొందరు.

కాదు...

ఆరోగ్యం బాగ లేకపోవడం వల్ల... తనను చూసుకునేవారు ఎవరూ లేకపోవడం వల్ల... గత్యంతరం లేని పరిస్థితుల్లో రాధను పెళ్లి చేసుకున్నాడు అంటారు కొందరు.

పేద అమ్మాయికి డబ్బు ఆశ చూపి... కేవలం తన స్వార్థం కోసం పెళ్లి చేసుకున్నాడు అంటారు కొందరు.

లేదు... ఆస్తి మొత్తం కాజేయడానికి రాధ... ప్లాన్ ప్రకారమే సుబ్బారావుని పెళ్లిచేసుకుంది అంటారు కొందరు.

ఎవరి అభిప్రాయం వారిది.

ఏ అభిప్రాయంలో ఎంత వాస్తవం ఉందో తెలియదు. అయితే వారి ఇంటికి వెళ్లిన వాళ్లు మాత్రం... సుబ్బారావుని రాధ పువ్వుల్లో పెట్టి చూసుకుంటుందని మెచ్చుకునేవాళ్లు.

ఈరోజుల్లో... రాధలాంటి అమ్మాయిని చూడలేదని కూడా అనేవాళ్లు. సుబ్బారావు ఇద్దరు కొడుకులు మొదట్లో రాధతో సరిగ్గా మాట్లాడేవారు కాదు.

''ఒకవేళ మీ అమ్మ బతికి ఉన్నా... రాధలా చూసుకొని ఉండేది కాదేమో'' అని కూడా చాలా మంది చెప్పడంతో వారి ప్రవర్తనలో మార్పు వచ్చింది. ఇక అప్పటి నుంచి... రాధను సొంతింటి మనిషిలా చూసుకునేవారు. రాధ కోసం... ఆమె మేనమామ మంగపతి తరచుగా వచ్చిపోతుండేవాడు.

''అమ్మా, నాన్న లేని రాధను చిన్నప్పటి నుంచి నేనే పెంచి పెద్ద చేశాను'' అని అందరికీ చెబుతుంటాడు మంగపతి.

'మంగపతి మోసగాడు. తాగుబోతు. డబ్బు కోసం రాధను వేధిస్తాడు' అని ఎక్కువమంది చెప్పుకుంటారు. ఇదే విషయాన్ని రాధ దగ్గర ఎవరో ప్రస్తావించినప్పుడు.. ఆమె ఏడ్చినంత పనిచేసింది.

''మామయ్య అలాంటి వాడు కాదు... దేవుడు'' అంది.

•••

ఒకసారి సుబ్బారావుకు యాక్సిడెంట్ జరిగి కాలు విరిగింది. కొద్ది నెలల తరువాత మాత్రం...క్రచ్ సహాయంతో నడవడం ప్రారంభించాడు.

ఉన్నట్టుండి ఒకరోజు మధ్యాహ్నం...

'సుబ్బారావు చనిపోయాడు' అనే వార్త అగ్గిలా వ్యాపించింది.

'ఎలా చనిపోయాడటా?'

'మెట్లపై నుంచి జారి పడి'

•••

సంఘటన స్థలికి హుటాహుటిన వచ్చాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ. రాధ ఏడుస్తుంది... ఇన్‌స్పెక్టర్‌ను చూస్తూ... ''మీకేదైనా పని ఉంటే పిలిచి నాకు చెప్పండి. మెట్లు దిగి వెళ్లొద్దు... అని తరచు చెప్పేదాన్ని. ఆయన నా మాట వినిపించుకునేవారు కాదు. ఈరోజు కూడా క్రచ్ సహాయంతో మెట్లు దిగి బ్యాలెన్స్ తప్పి మెట్ల మీద నుంచి దొర్లుతూ కింద పడిపోయారు. శబ్దం విని... నేను పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చాను. నేను వచ్చేలోపే ఆయన ప్రాణం పోయింది'' అని చెప్పింది.

''ఇది ప్రమాదం కాదు... హత్య!'' అని గట్టిగా అన్నాడు ఇన్‌స్పెక్టర్. ఇన్‌స్పెక్టర్ చెప్పింది అక్షరాలా నిజమైంది. అది ప్రమాదం కాదు... హత్య!

సుబ్బారావు ప్రమాదవశాత్తు చనిపోలేదని ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎలా చెప్పగలిగాడు?

క్లూ: స్టెయిర్స్ hand rail సుబ్బారావు కుడి చేతి వైపు ఉంది. ఎడమ చేయిని మాత్రం 'క్రచ్' పట్టుకోవడానికి ఉపయోగించేవాడు.

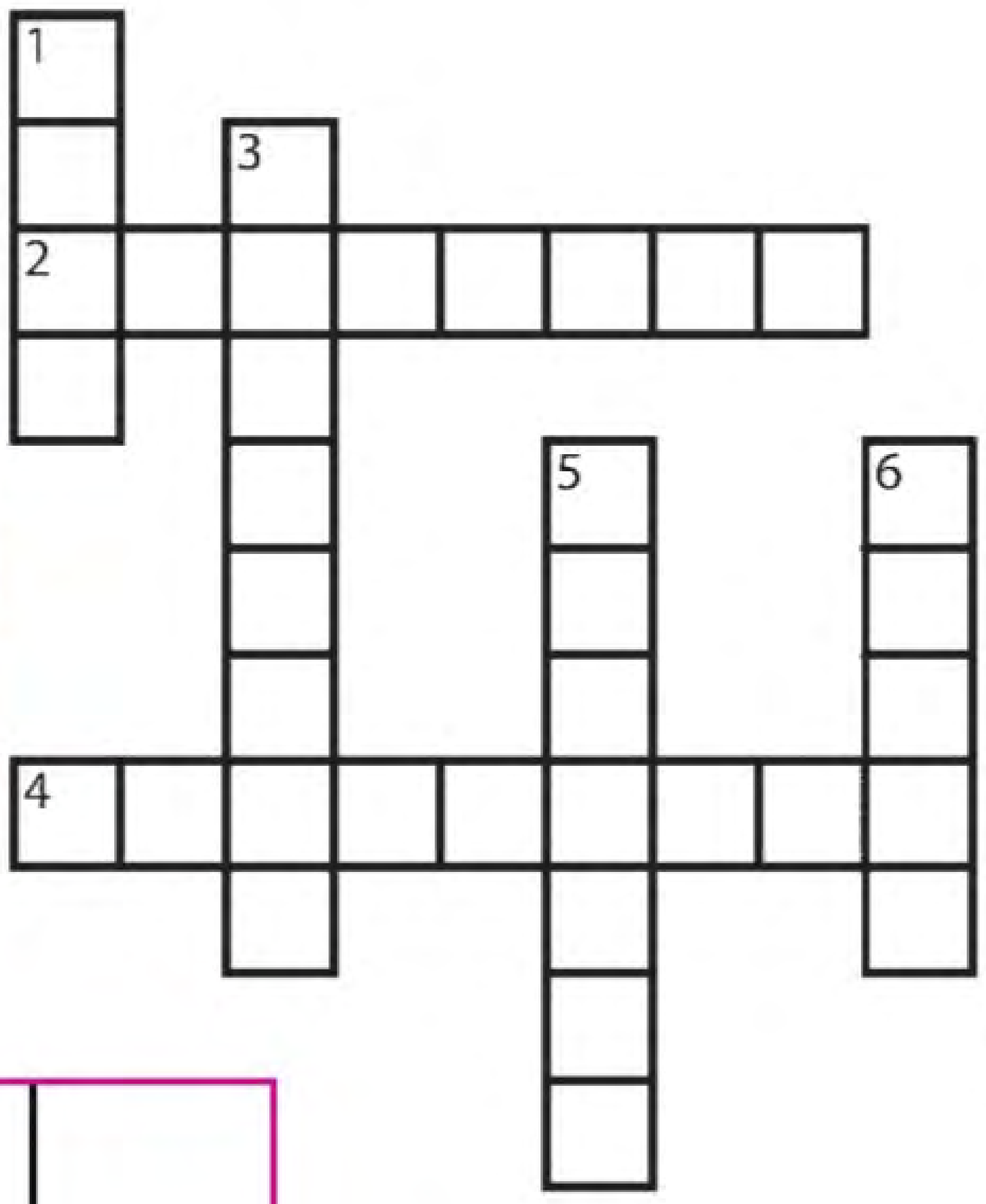
అద్దంలో ఆన్సర్

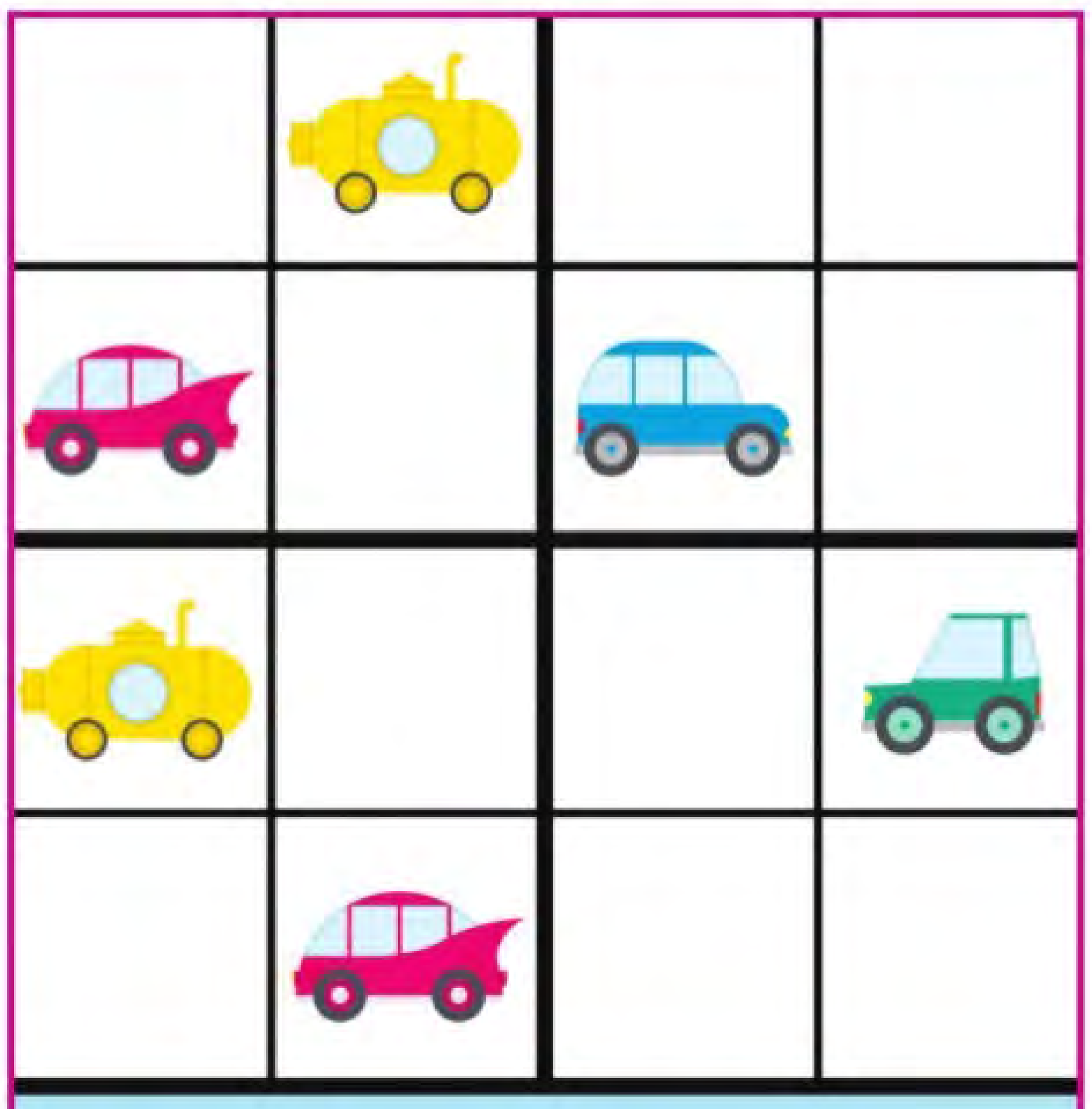
[illegible]

కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం

మొసలి బొమ్మలో అంకెల దగ్గర ఉన్న వాటి పేర్లు ఇంగ్లిష్‌లో రాయండి.





బొమ్మల సుడోకు

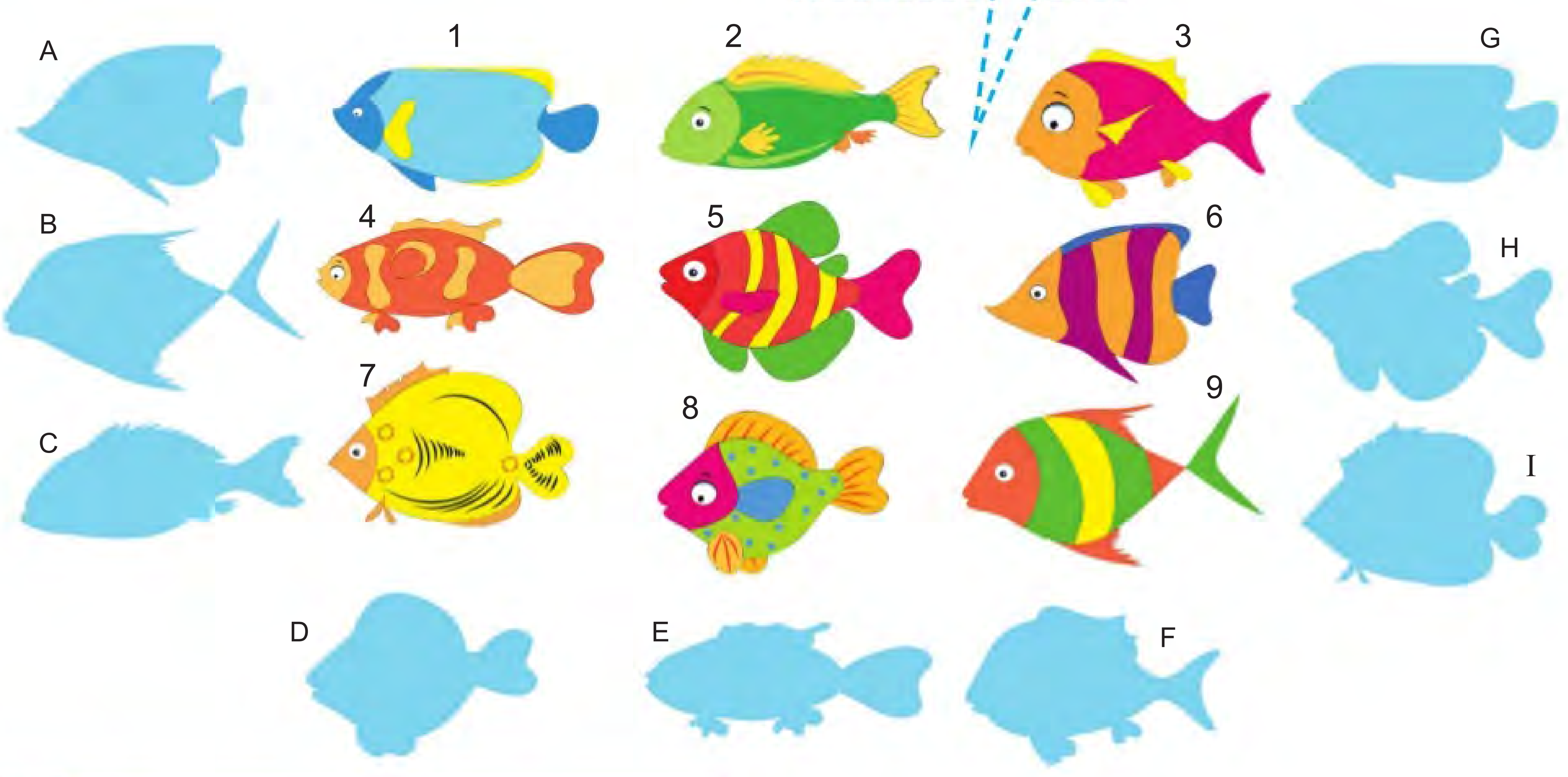
ఇది బొమ్మల సుడోకు. గడులలో ఉన్న బొమ్మల్ని చూశారు కదా... వీటి ఆధారంగా ఖాళీ గడులలో బొమ్మలను నింపండి. అడ్డం, నిలువులలో ఒకసారి వచ్చిన బొమ్మ మళ్లీ రాకూడదు.

ఏది కాదు?

నాలుగు వరుసల్లో ఇచ్చిన బొమ్మల్ని చూశారు కదా... అయితే ప్రతి వరుసలో మిగిలిన వాటికి సంబంధం లేని బొమ్మ ఒకటి ఉంది. అదేమిటో కనిపెట్టండి.

కనిపెట్టండి

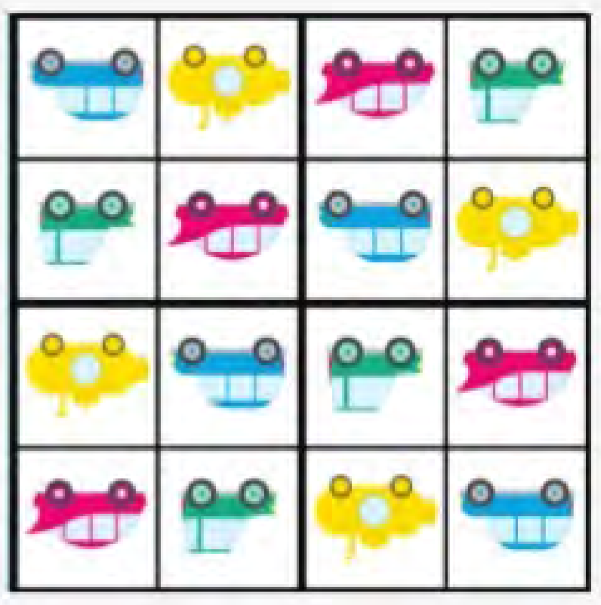
ఇక్కడ చేపల బొమ్మలు ఉన్నాయి. వాటి నీడలు కూడా ఉన్నాయి. మరి ఏ నీడ ఏ బొమ్మదో కనిపెట్టండి.



జవాబులు

ఇంగ్లీష్ నేర్చుకుందాం:
అడ్డం: 1.fish 3. lifebuoy
5. bandana 6. towel
నిలువు: 2. swimsuit 4. crocodile

బొమ్మల సుడోకు:



ఏది కాదు: 1-B, 2-D, 3-E, 4-C

కనిపెట్టండి:
1-G, 2-C, 3-F, 4-E, 5-H, 6-A, 7-I,
8-D, 9-B

కళకత్తా కాళిక!

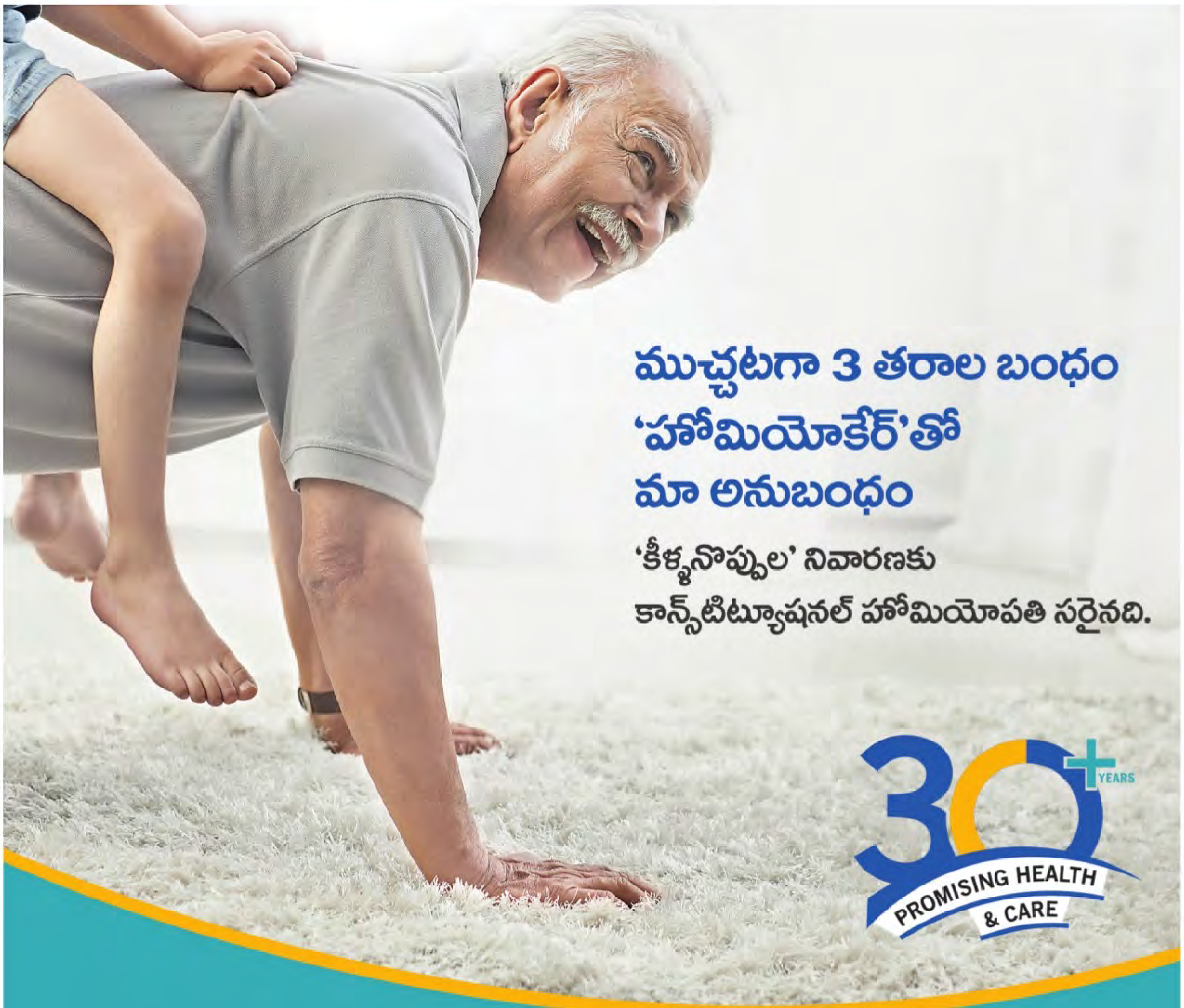
కోల్‌కత్తాలో దుర్గాపూజ... ఆధ్యాత్మిక ఉత్సవం మాత్రమే కాదు. ‘కళ’ వేయి ఇంద్రధనసులై తీయగా పలకరించే ఉత్సవం. అందుకే... కోల్‌కత్తాలో సామాజిక జీవితం ‘పండగకు ముందు... పండగకు తరువాత’గా విభజితమైంది. పండగ రోజుల్లో వాడ వాడన దుర్గమ్మ కోటి కళలతో! అందుకే దుర్గా పూజ అనేది ఆధ్యాత్మికులకు, భక్తులకు మాత్రమే పరిమితమైపోలేదు. తపతి గుహ లాంటి కళా చరిత్రకారులు కూడా ‘పండగ కళ’లోని ‘కళ’ను విశ్లేషించే ప్రయత్నం చేశారు.

తపతి పుస్తకం ‘ఇన్ ది నేమ్ ఆఫ్ ది గాడెస్: ది దుర్గా పూజాస్ ఆఫ్ కాన్‌టెంపరరీ కోల్‌కతా’ దీనికి ఉదాహరణ. ఎవరో అన్నారు...

‘పండగ రోజుల్లో కోల్‌కతా... ఒక సిటీలా కాదు... ఆర్ట్ గ్యాలరీలా కనిపిస్తుంది’ అని.

కళకత్తా కాళిక అంటే ఇదేనేమో!

RNI Reg No.APTEL/2008/23482



హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

ఆర్థోపెడిక్స్‌లో మా అడ్వాన్స్‌డ్ స్పెషాలిటీ చికిత్సలు:
ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ | రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ | గౌటీ ఆర్థరైటిస్ | సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్
మడమ నొప్పి | కీళ్ళ నొప్పులు | స్పాండిలోసిస్ | డిస్క్ సమస్యలు

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212
కన్సల్టేషన్ ఉచితం 955 000 1199

An ISO 9001:2008 Certified Clinic with German Accreditation
/homeocareint
www.homeocare.in

హైదరాబాద్ (అబిడ్స్, బేగంపేట్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, జూబ్లీ హిల్స్, కూకట్‌పల్లి, మాసబ్ ట్యాంక్, మియాపూర్), హనుమకొండ, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి, రాజమండ్రి, గుంటూరు, ఒంగోలు, నెల్లూరు. కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.

Like us to follow :

MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram

0883 - 246 2565
903 246 2565

MOHAN PUBLICATIONS

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం, రాజమహేంద్రవరం - 533101.

WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28. తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29. శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30. శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31. లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32. శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33. శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34. కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35. శివపూజ	10-00
36. వీరభద్ర పూజ	10-00
37. ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38. నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39. సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40. రామదేవుని కథ	10-00
41. శివదేవుని కథ	10-00
42. లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43. వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44. బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45. సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46. నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47. రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48. ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49. శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50. 16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51. పార్వతీకల్యాణం	25-00
52. సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53. పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54. అష్టనాగపూజ	36-00
55. పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56. ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57. ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58. ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59. ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60. హనుమద్ వ్రతం	36-00
61. పంచాయతన పూజ	63-00
62. 28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95.	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96.	రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97.	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98.	ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99.	లఘుజాతకం	63-00
100.	జాతకాలంకారము	63-00
101.	మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102.	వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103.	మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104.	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105.	సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106.	కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107.	తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108.	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109.	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110.	మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111.	కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112.	మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113.	నారద సంహిత	200-00
114.	పంచాంగపీఠికలేఖకాగణితం	250-00
115.	తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116.	సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117.	రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118.	ఛాయాగ్రహములు	99-00
119.	జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120.	జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121	గ్రహభావ బలములు	50-00
122.	కాలచక్రదశ	50-00
123.	అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125.	పురోగామి జాతకం	50-00
126.	భావార్ధరత్నాకరం	75-00
127.	భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128.	అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళ డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవ్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00

ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు

విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్ధచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00

అరుదైన పాత పంచాంగములు, వ్రతకథలు,
పురాణములు,ఆరాధన గ్రంథములు,
సుప్రభాతములు,మహాత్మ్యములు, సహస్రనామములు,
పూజావిధానములు, స్తోత్రాలు, ప్రామాణిక గ్రంథములు,
కథలు, జ్యోతిష, వాస్తు, వైద్య, మంత్రశాస్త్రాది ఆధ్యాత్మిక
గ్రంథములకు

మోహన్ పబ్లికేషన్స్
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం
కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,
రాజమహేంద్రవరం.

www.mohanpublications.com

From : ☎ : 0883-246 25 65

MOHAN PUBLICATIONS
Fort Gate, Opp : Ajanta Hotel
Rajahmundry-533 101 (a.p.)

mohan
PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

ఉచిత Pdf బుక్స్ కై : - www.granthanidhi.blogspot.in

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద,
మంత్రశాస్త్రాది అనేక విషయాలు
తెలుసుకోండి... ఫేస్‌బుక్
MOHAN PUBLICATIONS
పేజ్ లైక్ చేయండి.

grantha nidhi
THE TREASURE OF PAGES
FIRSTEVER TELUGU FREE E-BOOKS
DOWNLOADING WEB PORTAL
www.granthanidhi.com

Kinige.com
మా ఇ-బుక్స్ కినిగె ద్వారా కొనుగోలు
చేసుకొనవచ్చును.

dailyhunt
మా ఇ-బుక్స్ డైలీహంట్ ద్వారా
అత్యధిక డిస్కౌంట్ ఆఫర్‌లో లభించును.